

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

www.jgs-soft.com - DEMO VERSION

Джозеф Уэйн Смит

ВИН ЧУНЬ КУНГ-ФУ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ
И ЗАХВАТОВ



ЖЕМЧУЖИНА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Dr. Joseph Wayne Smith

WING CHUN KUNG-FU

Fighting & Grappling

CHARLES E. TUTTLE CO., INC.

Джозеф Уэйн Смит

ВИН ЧУНЬ КУНГ-ФУ

Приемы борьбы и захватов

Москва
2002

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД
Фант
пресс

УДК 796
ББК 75.715 (7США)
С50

Смит Дж. У.

С50 Вин чунь кунг-фу: Приемы борьбы и захватов / Джозеф Уэйн Смит. — Пер. с англ. Г. Товкая. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 160 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0424-8 (рус.)
ISBN 0-8048-1719-7 (англ.)

Эта книга посвящена вин чунь кунг-фу, боевому искусству Китая, эффективнейшей системе самозащиты. Автор рассматривает основы системы вин чунь: ведение боя методом «липких» рук (чи сао) и методом «липких» ног (чи герк), при которых руки и ноги постоянно находятся в контакте с противником, мешая ему проводить приемы. Уделяется также внимание технике захватов и бросков (цин-на), пригодной в реальной ситуации самозащиты, и технике ударов по уязвимым точкам на теле человека (дар мак). Большое количество иллюстраций помогает активно осваивать приемы и базовую технику вин чунь.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

First published in 1992 by Charles E. Tuttle Publishing Co., Inc. an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., with editorial offices at 153 Milk Street, 5th Floor, Boston, MA 02109, USA

Copyright © 1992 by Charles E. Tuttle Co., Inc.

© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 2002

ISBN 5-8183-0424-8 (рус.)
ISBN 0-8048-1719-7 (англ.)

От издателей

Издатели данного пособия не несут ответственности за возможные травмы, которыми чревато применение техники вин чунь кунг-фу, представленной в этой книге. Физическая нагрузка при занятиях этим боевым искусством может оказаться чрезмерной, поэтому, прежде чем приступить к тренировкам, следует проконсультироваться с врачом.



ВВЕДЕНИЕ

БОЕВЫЕ УМЕНИЯ ВИН ЧУНЬ КУНГ-ФУ

Основной целью этой книги является краткое, но четкое и всестороннее описание боевого искусства вин чунь кунг-фу, отношение к которому довольно неоднозначно. Китайскому кунг-фу нередко придают некую таинственность, некий мистицизм. Действительно, зачастую неизвестно, как создавалась та или иная система боевых искусств, почему она сложилась именно так, а не иначе. Те, кто воспринимает боевые искусства как нечто незыблемое, данное свыше, не ищут никаких объяснений, а лишь пытаются освоить существующую технику. Для других же характерен творческий подход с желанием не только проникнуть в суть той или иной техники, но и усовершенствовать ее, добиться максимально эффективного ее использования на практике. Именно для них данная книга может быть полезна.

Мой подход к боевым искусствам основан на здравом смысле и понимании биомеханических принципов. Это не значит, что я допускаю стилиевой беспредел, при котором совершенно нестыкуемые техники и подходы сводят вместе, чтобы получить в итоге некое унифицированное боевое искусство. То, что я пытаюсь сделать здесь, — это проанализировать классическую систему боевого искусства вин чунь кунг-фу, используя для этого западный способ мышления, то есть оценивая его с позиций логики, физики и биомеханики.

Я предполагаю знание читателями трех базовых форм вин чунь: *сил лум тао*, *чум кил* и *бил чжи* — а также ключевых принципов этого боевого искусства. В данной книге исследуется стратегия борьбы в этом стиле, анализируется, как эффективнее использовать вин чунь в реальных столкновениях. Согласно философии боевых искусств, основной причиной их существования является потребность человека в надежной самообороне. Поэтому все приемы следует оценивать с точки зрения возможности их эффективного применения в реальной жизненной ситуации, а не по их внешней изящности и грациозности. Система вин чунь кунг-фу не для эстетов, жаждущих прежде всего красоты исполнения приемов.

Как ученого волнует результат применения конкретной теории, так и меня заботит, будет или нет та или иная техника успешной в бою.

Имея в виду, что читатель знает начальные сведения о *чи сао*, или технике «липких» рук

вин чунь, я даю подробные объяснения, как вести бой, используя этот метод. Считаю, что он нуждается в детальном анализе, и в данной работе я пытаюсь этот анализ провести. Сходная ситуация имеет место и с методом «липкой» ноги, или *чи герк* вин чунь. Такой бой иногда описывают как способ «прилипания» ногами к удару противника, но это под силу лишь супермастерам. По более реалистичной теории, бой «липкой» ноги рассматривается как схватка, где низкие удары ногой и подсечки используются в сочетании с захватами рукой, чтобы нарушить равновесие противника или поразить его суставы. Столь обстоятельное описание подобного варианта боя впервые приводится именно в этой книге.

Здесь также уделяется внимание *цин-на* вин чунь. *Цин-на* означает *захват* (цин) и *контроль* (на). *Цин-на* вин чунь — это система техник захвата, цепляния, царапанья и разрыва кожи и мышц, поражения суставов и растяжения связок, она предполагает атаку жизненно важных точек на теле человека, вплоть до нанесения смертельного поражения противнику в самых критических ситуациях, когда не остается ничего иного. Система *цин-на* вин чунь столь обширна, что обсудить все ее техники в рамках этой книги невозможно. Здесь рассматриваются лишь основные приемы, на которые можно положиться в реальной ситуации самозащиты.

В конце работы я даю критический анализ слабых моментов системы вин чунь. Как ни

парадоксально, главная слабость вин чунь кунг-фу в том же, в чем и сила: это избыточное внимание к прямолинейным атакам и к ближнему бою. Имея дело с бойцом вин чунь, противнику следует применять либо круговые атаки, либо прямые, но на длинной дистанции. В практике вин чунь недостаточно внимания уделяется и быстрой работе ног в сравнении, скажем, с тайландским кикбоксингом. Система вин чунь, таким образом, нуждается в усовершенствовании. И в связи с этим вот мои рекомендации:

1. Нужно добавить круговые атаки длинной руки, вроде тех, что используются в кунг-фу Белого Журавля (*пак хок гуань*) и во многих системах каратэ.

2. Вин чунь необходимо практиковать как форму бокса без перчаток, включив сюда не только все удары кулаком из западного бокса, но и все атаки ногой, коленом и локтем из тайландского кикбоксинга (*муай тай*).

3. Приверженцы вин чунь обычно никогда не проявляли большого интереса к тренингу с тяжестями. В противоположность традиционалистам, я являюсь сторонником такого тренинга в целях максимального увеличения силового потенциала бойца.

Данный подход к боевым искусствам назван *Сунь-цзы гуань*, по имени древнекитайского военного теоретика Сунь-цзы. Этот подход предлагает читателю усовершенствованную форму вин чунь, в которой устранены все ее недостатки.

1

БОЙ «ЛИПКОЙ» РУКИ (чи сао)

ВВЕДЕНИЕ

Бой «липкой» руки (*чи сао*) представляет собой основу системы вин чунь. Это умение настолько важно, что по степени владения им определяется уровень мастерства бойца вин чунь. Однако многие осваивающие вин чунь не понимают сути *чи сао* и воспринимают его лишь как тренировочное упражнение, подобное, например, боксированию с тенью для развития тактильных рефлексов или способности спонтанно реагировать на атаку при соприкосновении рук. Это, конечно, верно, но техника «липких» рук имеет более глубокий смысл: она представляет собой способ ведения боя.

Рамки этой книги не позволяют вместить описание всех техник из теории «липких» рук, поэтому я представлю лишь наиболее

важные из них. Эти базовые техники дадут понимание основных принципов *чи сао*, что, по моему мнению, является самой главной задачей.

ЧТО ТАКОЕ ЧИ САО ?

В бою с применением рук возможно либо уклониться от атаки, либо заблокировать или отклонить ее. Когда атаку блокируют или отклоняют, руки противников (обычно это предплечья, или так называемые «мосты») соприкасаются. Именно для такой ситуации и предназначена техника «липкой» руки — *чи сао*. Вместо отдергивания руки с последующей контратакой, как это чаще всего делается в западном боксе, в технике *чи сао* боец входит в соприкосновение с предплечьями противника и пробует пройти через его защиту, выискивая таким образом возможность для нанесения удара. Есть много индивидуальных техник, используемых для проникновения сквозь защиту противника, как только предплечья сомкнутся. Обычно, однако, эти движения относятся к основным, базовым категориям, таким, как захватывание рук в ловушку; толкание рук вверх или вниз, вправо или влево; оттягивание запястья одной руки (или обеих рук) вниз; силовой проход, или «проламывание», через за-

щиту; вращение или щелчок ударом *бил чжи* в обход защиты; атака над или под мостом (то есть использование приема *лап сао-бон сао* с вращением кулака).

Тренинг техники «липкой» руки включает в себя два этапа. Сначала боец точно настраивает свои рефлексy путем одиночного и двойного вращения руками. В обоих упражнениях задействуется параллельная стойка, чтобы тренировать обе руки в равной мере. На втором этапе тренинга боец добавляет к отработанной технике «липкой» руки свои боевые приемы, чтобы в итоге продолжать бой уже освободившейся рукой. На более продвинутом уровне сюда добавляется техника «липкой» ноги, так что в конечном счете ученик совершенствует выполнение приемов «липкой» руки и «липкой» ноги в свободном спарринге. В этом разделе показаны базовые упражнения вращения кистями, а в следующем разделе — техника боя.

Одиночное *чи сао* выполняется двумя партнерами, находящимися в параллельных стойках и обращенными лицом друг к другу. Боец А формирует левый или правый *таун сао*, который боец Б запирает правым или левым *фук сао*. В обоих этих движениях кистями есть направленная вперед (но не книзу) сила, которая, однако, не должна быть чрезмерной. Другими словами, вы нацеливаете свое оружие, но не пускаете в ход до

тех пор, пока противник не откроется явно. Тем самым вы не привязываетесь к какому-либо конкретному направлению и потому не открываетесь для противника, который мог бы в этом случае быстрым смещением вбок изменить направление вашей силы и нанести удар.

Из положения *таун сао-фук сао* боец, делающий *таун сао*, выполняет снизу удар ладонью, стараясь не подтягивать локоть к себе. Его партнер нейтрализует силу этого удара, используя свое запястье в технике *чжун сао*. При этом ему надо еще более тщательно сохранять расстояние в полтора кулака между локтем и центральной линией тела; если же он забудет про это, то придаст удару противника дополнительный импульс. Затем боец, выполнявший *чжун сао*, проводит удар кулаком в голову. Рука противника «приклеивается» к его бьющей руке и поднимается в защитном *бон сао*. Затем руки обоих бойцов возвращаются в исходную позицию *таун сао-фук сао* и последовательность повторяется вновь. Партнеры изменяют кистевые движения на положение *чжун сао*—удар ладонью; человек, проводящий удар ладонью, выполняет *хаун сао*, чтобы его рука оказалась снаружи руки противника, и наносит удар кулаком вверх. Удар отводится вверх защитным *бон сао*, и последовательность начинается снова. Чтобы переменить

руки, один из партнеров бьет кулаком своей ранее неподвижной руки, этот удар встречается *бон сао* его противника, и последовательность возобновляется. Практика одиночных «липких» рук, таким образом, выполняется в непрерывном течении атаки и защиты.

Двойной *чи сао* — это отнюдь не выполнение техники одиночной «липкой» руки обеими руками (хотя и это может быть интересным упражнением), а простое упражнение кручения, выполняемое следующим образом. Боец А выполняет *бон сао* левой рукой и *фук сао* (или наоборот), в то время как боец Б проводит удар кулаком и *таун сао* рукой, противоположной руке нападающего. Правило состоит в том, чтобы всегда выполнять либо *бон сао* и *фук сао*, либо удар кулаком и *таун сао*. Если боец А в положении *бон сао-фук сао*, то затем он переходит в положение *таун сао*—удар кулаком, а боец Б делает при этом соответствующие встречные движения. Чтобы переменить руки, один из бойцов выполняет *хаун сао* и бьет кулаком из положения внутренней кисти (то есть кисти, располагающейся внутри защиты противника), этот удар парируется встречным *бон сао*. Затем противники возвращаются в положение *таун сао-фук сао*, но с переменой ролей, и движения повторяются снова.

Самый важный аспект любого из приведенных упражнений заключается в создании

хорошей защиты центральной линии (средней линии тела) путем прикрывания ее локтями. Выполнять движения «липких» рук, держа локти удаленными от центральной линии (особенно если кисти качаются из стороны в сторону, подобно пальмовым деревьям в шторм), чрезвычайно нежелательно, так как создает прекрасные условия для встречной атаки с применением *таун сао* (из положения внутренней кисти) либо *фук сао* другой кистью. Чтобы создать хорошую защиту центральной линии, или так называемый «хороший локоть», необходим упорный тренинг. В связи с этим дам два совета. Во-первых, требуется растянуть грудные и плечевые (особенно боковые дельтовидные) мышцы. Во-вторых, технику «липких» рук следует отрабатывать с помощью гибкого обруча. Суть здесь в том, чтобы ограничить свободу движений плеч (а не предплечий, как предполагают некоторые ученики) гибким обручем или полоской материи. По мере улучшения возможностей локтей диаметр обруча можно уменьшать. Этот совет прекрасно иллюстрирует мудрую простоту вин чунь. От людей, постигающих приемы этого боевого искусства и методы их отработки, как правило, то и дело приходится слышать изумленное восклицание: «Ведь это же так просто!» Не эта ли парадоксальная простота является причиной того, что искусство вин чунь кунг-фу так долго было окутано завесой таинственности?

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ «ЛИПКОЙ» РУКИ

1. Базовая кистевая ловушка

Суть этого приема в том, чтобы, используя одну из своих кистей, сбить руку противника на другую его руку так, чтобы она примкнула к его телу и, как следствие, тут же выбыла из борьбы. Это возможно, когда одна из ваших рук располагается на руке противника сверху. В такой момент он открыт для нанесения удара в голову. Если чередовать работу руками: сначала одна рука удерживает ловушку, а другая наносит удар, потом наоборот, можно эффективно провести серию ударов.

Этим приемом можно также воспользоваться, чтобы прервать атаку противника, используя его собственное тело. Это возможно, когда вы оказываетесь сбоку от противника; тогда одной из своих рук вы можете прижать его плечевой сустав к его груди. Тогда представляется возможность вновь свободно ударить противника в лицо, а также наносить повторные удары, чередуя их с сохранением ловушки.

Ловушке типа сбив-и-удар можно противодействовать путем вывода нижней кисти из сбива и применения внутреннего, близкого к телу *таун сао*, отклоняя им удар кулака противника и сразу же после этого контрата-

куя. Из боковой ловушки ускользают при помощи работы ног, двигаясь так, чтобы ослабить давление на верхнюю часть своей руки и, увернувшись от давящей руки противника, контратаковать его ударом *бил чжи*.

2. Приемы преодоления защиты в один темп

В бою «липкой» руки существуют так называемые одготемповые приемы преодоления защиты. Эти приемы, как правило, включают изменение положения кисти противника или направления ее движения с последующей атакой. Простейший пример здесь *таун сао* и удар кулаком или ладонью.

Из положения *таун сао* с внутренней стороны руки противника поверните свою руку так, чтобы она оказалась снаружи, затем ударьте ею открывшегося вам противника. Можно также этой рукой лишь имитировать удар, а атаковать другой рукой. Хорошим приемом в данной ситуации является изменение положения рук в защите противника так, чтобы он открылся. Скажем, при повороте его кистей, когда вы переходите от положения *бон сао-фук сао* к позиции *таун сао*—удар кулаком левой рукой в *бон сао*, попытайтесь приложить небольшую враща-

тельную силу движению формирования *таун сао*, так чтобы обе кисти противника двинулись влево. В этот момент открывается пространство для вашей атаки.

Кроме вышеописанных приемов, существует много других одготемповых техник преодоления защиты. Можно столкнуть руку противника с траектории; можно нейтрализовать ее за счет направленной книзу силы *чжут сао* или посредством форсированного прохода ударом *бил чжи*, используя технику пронзающих рук из формы *чум кил*. Руки противника можно также оттянуть книзу так, чтобы они соединились вместе, а через созданную таким образом брешь провести удар.

3. Сила вращения

В вин чунь рука бойца должна быть гибкой, как тело змеи, недаром изображение этого пресмыкающегося используется для символического представления данной системы. Многие умения «липкой» руки основаны на вращении в лучезапястном и локтевом суставах, чтобы способствовать ударам. Вы можете, например, посредством *хаун сао*, или вращения запястьем, привести обе свои кисти в выгодное внутреннее положение и, отстраняя руки противника от центральной

линии его тела, атаковать двумя ладонями. Если ваша рука находится с внешней стороны руки противника, вы можете вращением кисти привести ее во внутреннее положение и нанести удар пальцами ему в лицо. Другой превосходный прием из формы *бил чжи*: поверните свою руку так, чтобы она оказалась с внутренней стороны удерживаемой сверху руки противника, и нанесите удар ему в лицо ладонью или кулаком.

4. Прием захвата и рубящего удара

Использование приема захвата и рубящего удара может оказать сокрушительное воздействие в реальном бою. Этот прием заключается в том, чтобы захватить руку противника под мостом (предплечьем) своего *бон сао* и нанести рубящий удар по его горлу. Этот удар обычно блокируется противником посредством *таун сао*. Однако вы можете в ответ захватить это *таун сао* и, оттягивая книзу руку противника, все-таки нанести ему рубящий удар. Этот второй удар будет успешным, так как, принуждаемый к падению, противник потеряет равновесие. Приведенный выше прием широко используется в *цин-на* вин чунь, системе, которая будет рассмотрена ниже.

5. Оттяжка и толчок

Бой «липкой» руки вин чунь широко использует тянущие и толкающие движения, чтобы преодолеть защиту и сделать ее неэффективной. Проще всего поднять руки нападающего и атаковать его под мостом. Другой прием — парирование *таун сао* противника из положения вашего *бон сао* с проскальзыванием апперкотом (восходящим ударом кулака) под мостом и через защитное положение рук противника. Использование энергии толчка можно найти в технике изменяемой ладони, встречающейся в форме *бил чжи* и в некоторых других формах. Эта техника используется, чтобы контролировать верхние части рук нападающего, прицепившись к ним и фиксируя их на его теле, в результате руки противника оказываются в ловушке и вы свободно можете ударить его в лицо.

Современный подход к боевым искусствам обычно мало внимания уделяет толчкам. Пожалуй, больше всего толчки используются японцами в борьбе сумо и, что довольно неожиданно, американцами в американском футболе и австралийцами в футболе «по австралийским правилам». Толчок, однако, превосходное средство выведения противника из равновесия. Тренируясь в технике вин чунь, ученики обычно отрабатывают и толчки плечом и бедром, что иллюстрирует общий прин-

цип этого боевого искусства, согласно которому в оружие необходимо превращать все свое тело, а не только лишь кисти, голени и лодыжки.

Пример использования силы тяги можно найти в форме *бил чжи* (как это было показано выше). Другой известный метод — когда вы тянете защитную руку противника, не выводя его из равновесия, но изменяя положение этой руки так, чтобы освободить место для своей атаки. Скажем, противник защищается *бон сао* от вашего прямого удара кулаком; в этой ситуации свободной рукой захватите руку противника, потяните ее так, чтобы она распрямилась, а затем проведите свой удар прямо над ней.

Итак, я кратко изложил некоторые из основных приемов «липкой» руки. Борьба вин чунь, впрочем, включает и другие методы. Как уже упоминалось, наряду с боем «липкой» руки здесь есть также бой «липкой» ноги и *цин-на*.

К основным умениям, которыми вы уже овладели, надо добавить и эти.

ТЕХНИКА БОЯ «ЛИПКОЙ» РУКИ

1. Это исходная позиция для тренировочного упражнения одиночной «липкой» руки. Тяжеловесный боец (слева) выполняет *таун сао* левой рукой, а легкий боец запирает его своим правым *фук сао*. Обратите внимание, что не только запястья, но и локти располагаются на центральной линии тела.



2. Тяжеловесный боец пытается провести из положения *таун сао* удар ладонью в пах противника. Легкий боец отклоняет эту атаку посредством *чжун сао*, или удара ладонью. При этом благодаря встречной энергии руки противников как бы прилипают друг к другу.



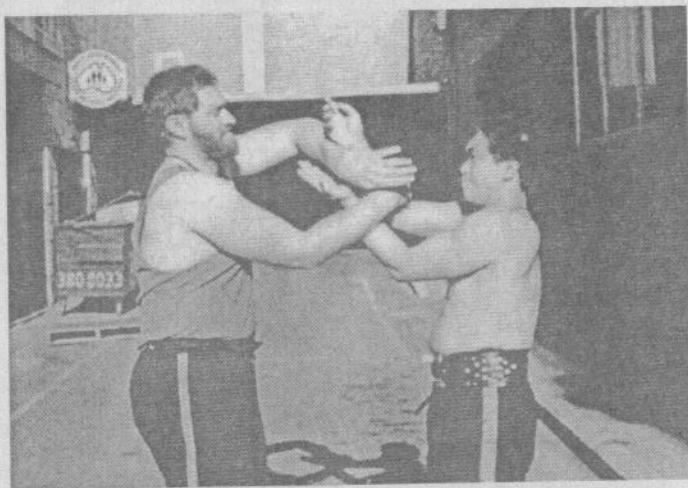
3. В конечной фазе предыдущей позиции легкий боец имеет стратегическое преимущество, поскольку его кисть находится на руке противника сверху и эффективно контролирует последнюю. Поэтому этот боец проводит удар кулаком по направлению к голове противника. Однако тяжеловес чувствует атаку из-за возникшего при этом ослабления давления сверху и «прилипает» к удару, отклоняя его вверх посредством *бон сао*. Затем он

рывком опускает левую руку, переходя из положения *бон сао* в позицию *таун сао*, тогда как легкий боец, блокируя руку противника, все это время «прилипает» к ней. Эта серия движений завершается возвращением к положению *таун сао-фук сао*. Затем последовательность повторяется.

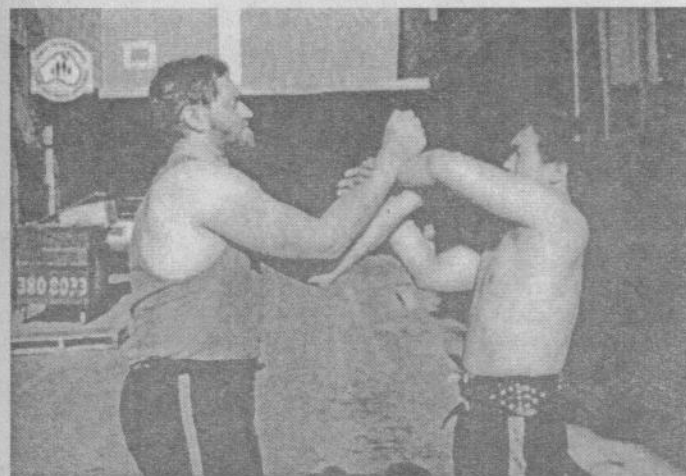
Чтобы выполнить упражнение, поменяв руки, один из упражняющихся выполняет удар кулаком противоположной рукой, который противник отклоняет соответствующим *бон сао*, затем все повторяется. Смысл данного упражнения заключается в отработывании текущих быстрых комбинаций основных движений руки и контактной чувствительности, то есть реагирования на атаку противника с помощью ощущений. По этой причине *чи сао* зачастую практикуется с завязанными глазами.



4. Это исходное положение для двойного (то есть двумя руками одновременно) закручивания обеих кистей. Левая рука тяжеловесного бойца формирует положение *бон сао*, который «прилипает» к удару правым кулаком противника. Правая рука тяжеловеса в положении *фук сао*, который запирает левый *таун сао* легкого бойца. Это упражнение связывает между собой движения, уже показанные ранее, в практике одиночной «липкой» руки.



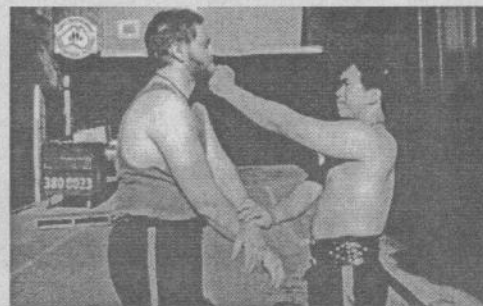
5. Теперь поверните свои руки. Для этого тяжеловес формирует левый *таун сао*, который легкий боец запирает правым *фук сао*. Правый удар кулаком тяжеловеса блокируется левым *бон сао* его противника. Далее следует возвращение в исходную позицию, для чего легкий боец формирует одновременно левый *таун сао* и правый удар кулаком, на которые тяжеловес реагирует, соответственно, левым *бон сао* и правым *фук сао*. После этого упражнение двойного поворота «липких» рук можно продолжить. Данная практика имитирует ситуацию рукопашного боя.



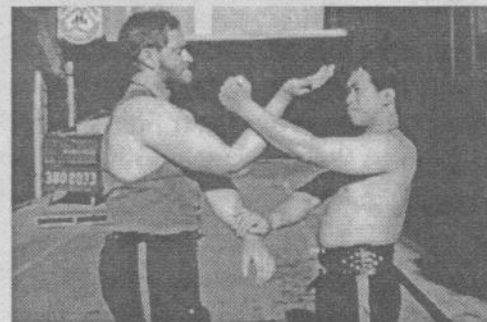
6. К базовому упражнению двойного поворота «липкой» руки можно добавить другие приемы атаки и защиты. Из исходного положения, показанного на фото 4, легкий боец может сбить *бон сао* противника на его другую руку, формируя таким образом кистевую ловушку. Обратите внимание, как руки тяжеловеса придавливаются друг к другу.



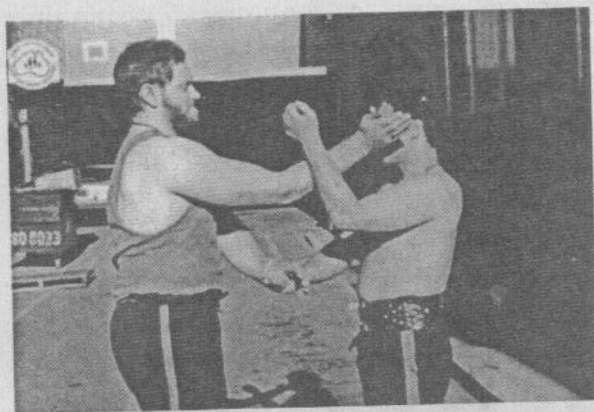
7. Из этого положения легкий боец оттягивает свою руку, которая была заперта под руками противника. При этом давление книзу на скрещенные руки тяжеловеса позволяет сохранить ловушку, и появляется возможность провести свободный удар ему в подбородок.



8. Чтобы противодействовать этой атаке, тяжеловес быстро выводит руку, находящуюся внизу (здесь — правую), из ловушки движением, напоминающим движение «дворника» автомобиля, и посредством *таун сао* отклоняет от центральной линии тела удар противника.



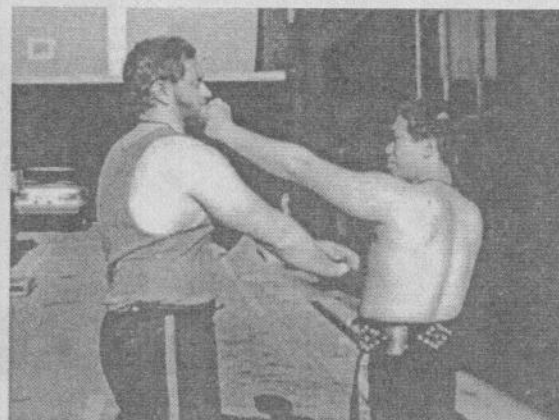
9. Сразу же вслед за этим тяжеловес ребром ладони наносит противнику удар в нос.



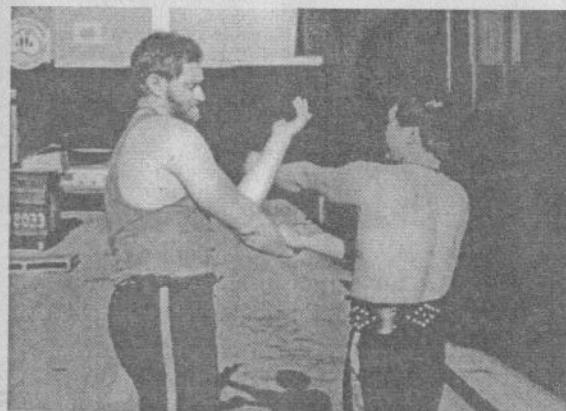
10. Легкий боец может защититься, слегка повернув корпус (а то и встав к тяжеловесу боком) и одновременно нанеся резкий удар своим предплечьем по атакующей руке противника, чтобы отклонить ее от себя.



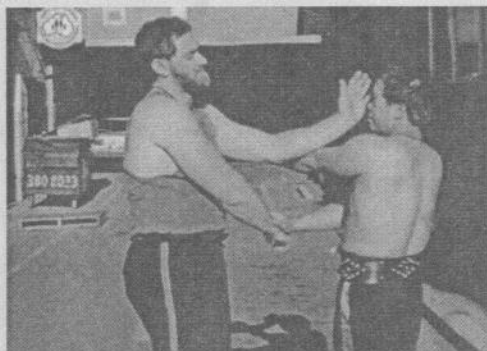
11. Теперь он хватает эту руку и резким рывком направляет ее книзу, а затем проводит удар кулаком в подбородок.



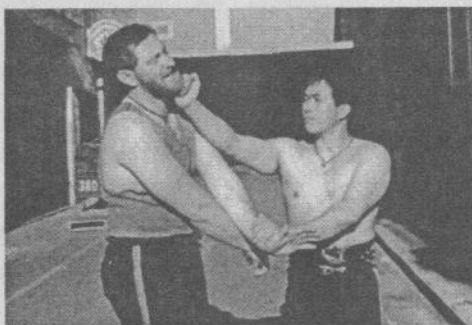
12. Тяжеловес в свою очередь тоже может защититься от этой атаки, отклонив удар кулаком посредством *таун сао*.



13. Затем тяжеловес может контратаковать, нанеся удар ладонью. Эта последовательность фотографий иллюстрирует характерную *непрерывность* атак и защит вин чунь.



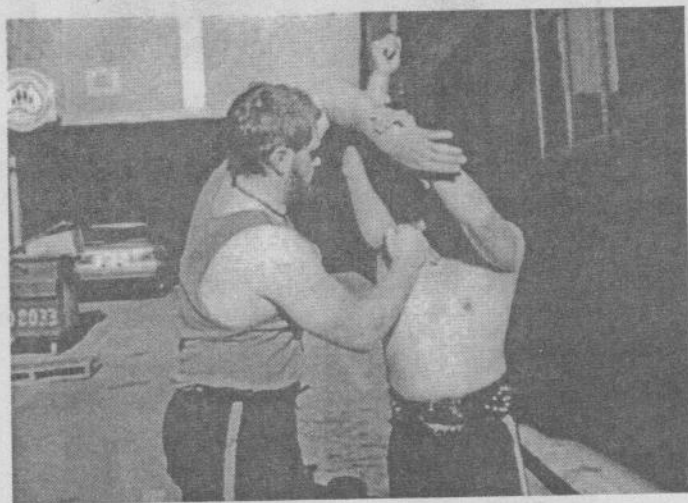
14. Удар ладонью может быть встречен противником в манере, которую мы уже видели, то есть поворотом против часовой стрелки на 90 градусов и сбиванием надвигающейся атаки. Затем следуют уже знакомое нам удержание кистевой ловушки и проведение контратаки в виде удара кулаком в подбородок.



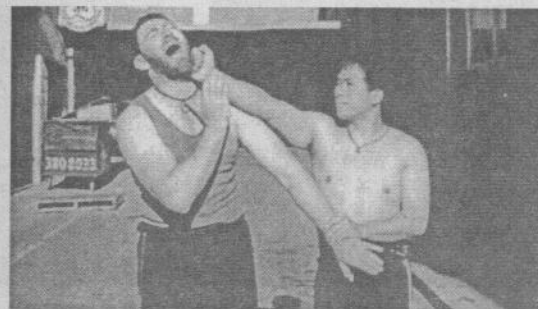
15. Тяжеловес снова может нейтрализовать атаку. Как только его кисти будут оттянуты книзу, он должен просто повернуться на 90 градусов по часовой стрелке, чтобы противостоять направленной книзу силе атакующего. Таким образом, у него теперь появляется возможность поднять свою находившуюся в ловушке руку, чтобы сформировать *бон сао* и защитить себя от удара кулаком.



16. Теперь можно провести контратаку. Тяжеловес поворачивается из боковой позиции во фронтальную, одновременно поднимая свой *бон сао*. Обратите внимание, что его соперник захватил *бон сао*, готовя еще одну атаку. Здесь, однако, силы его поворота и восходящего движения руки вполне достаточно, чтобы поднять обе руки противника. Поэтому легкий боец открывается, а тяжеловес пытается через возникающую брешь нанести удар кулаком в подбородок.



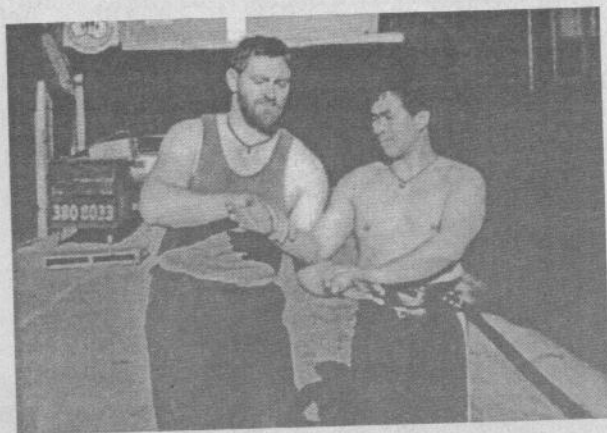
17. Легкий боец тотчас реагирует на эту атаку, оттягивая *бон сао* тяжеловеса книзу. Кулаком руки, которая до этого занимала неопределенное положение и казалась беспомощной, он сокрушительно бьет по ключице противника.



18. Если тяжеловесу удастся этот удар отклонить вправо, это приведет к ситуации, изображенной на данной фотографии. Она иллюстрирует элементарную технику *цинна*. Тяжеловес захватил руку своего противника так, что ее легко можно сломать в локтевом суставе.



19. Противостоя приему, легкий боец быстро сгибает свою руку.



20. Тяжеловес тотчас же отказывается от задуманного приема и проводит удар ладонью в лицо.



21. Легкий боец действует так, как уже было показано, то есть поворачивает корпус и парирует удар книзу так, чтобы руки противника снова могли быть пойманы в ловушку. Затем он бьет его кулаком в голову.



22. Тяжеловес снова в, казалось бы, безнадешном положении. Но, используя свое преимущество в силе, он разрушает кистевую ловушку и отклоняет удар с помощью *бон сао*. Обратите внимание на его левую кисть: она держится позади *бон сао*, в положении защиты.



23. Эта расположенная позади *бон сао* защита отбрасывает руку легкого бойца книзу, а затем захватывает обе его руки в ловушку — прекрасная позиция для нанесения из положения *бон сао* удара кулаком.



24. Легкий боец, однако, также в состоянии противостоять этому удару с помощью *бон сао*, он моментально вскидывает руки, как только противник прекращает отклонять их книзу.



25. Легкий боец видит, что защитная рука противника находится слишком близко к его атакующей руке и поэтому сбоку образовалась брешь. Воспользовавшись этим, он поворачивается и проводит удар кулаком в ухо. Кулак направляется снизу вверх, основной удар наносится выступающими суставами.



26. После этого легкий боец резким движением опускает правую руку, захватывая руки противника в ловушку. Затем другой рукой он выполняет рубящий удар в горло.



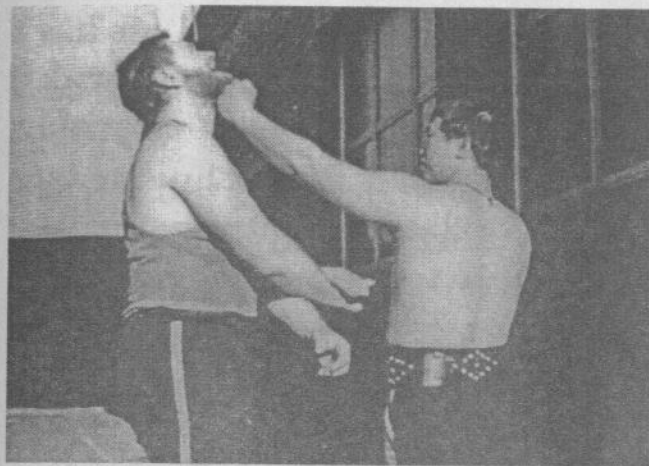
27. Даже ошеломленный ударом кулаком, тяжеловес останавливает рубящий удар в горло своим *таун сао* и, держа руку на центральной линии тела, готовится контратаковать ударом в нос.



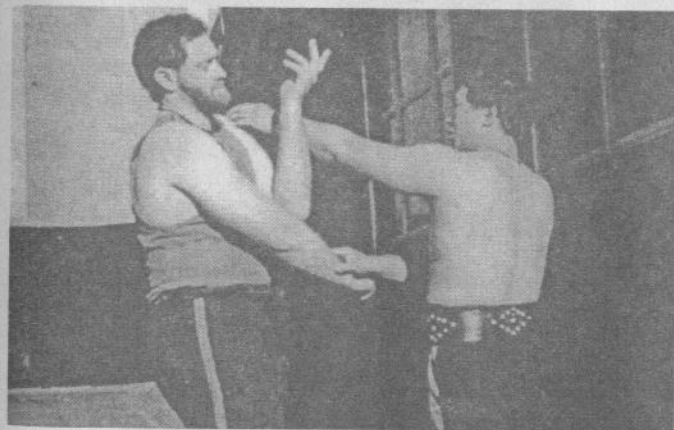
28. Легкий боец немедленно противодействует этому, сбивая книзу *таун сао* атакующего и снова захватывая его руки в ловушку.



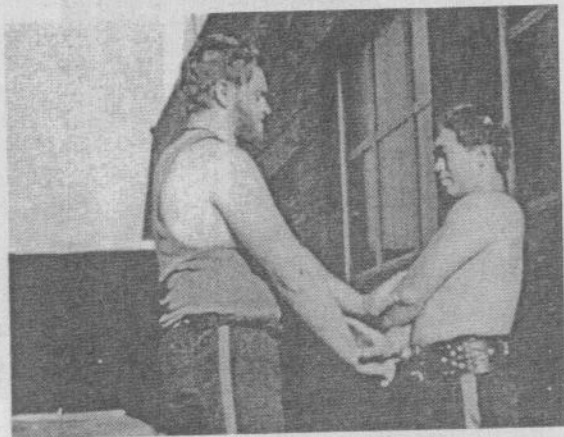
29. Затем он атакует, проводя удар кулаком.



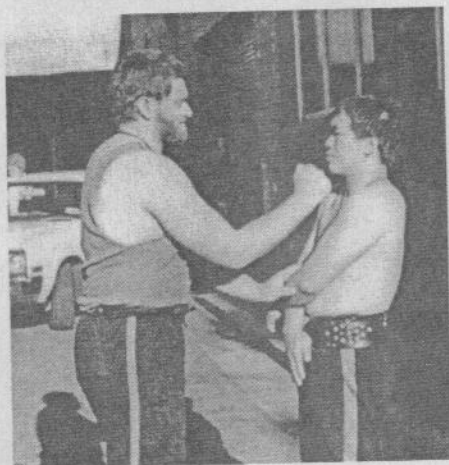
30. Эта атака снова расстраивается внутренним *таун сао* тяжеловеса, который отклоняет удар противника.



31. Тяжеловес в уже знакомой манере применяет кистевую ловушку, вновь сбивая руки противника книзу.



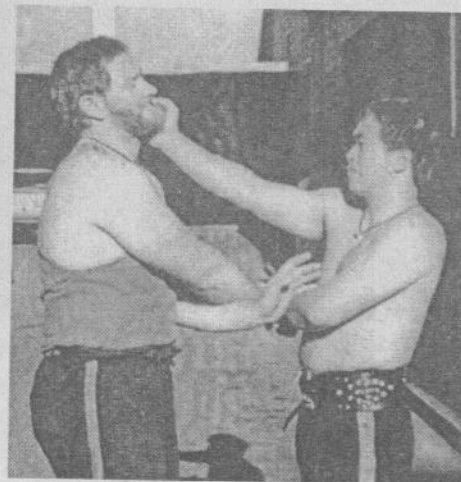
32. Удерживая ловушку, он затем проводит очередной удар кулаком в челюсть.



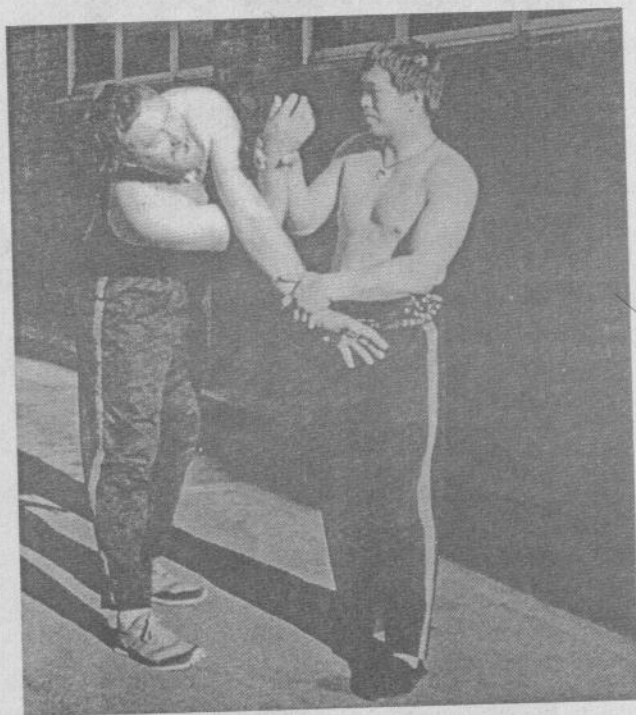
33. Этот удар легкий боец нейтрализует своим таун сао.



34. Из положения таун сао он проводит мощный боковой удар ладонью в челюсть противника.



35. И вот тяжеловес побежден. Он ошеломлен ударом, а одна его рука оказывается в таком положении, что ее легко сломать в локтевом суставе. Для того чтобы проиллюстрировать это, положения рук на данной фотографии изменены на противоположные.



2

БОЙ «ЛИПКОЙ» НОГИ (чи герк)

НЕМНОГО ТЕОРИИ

Бой «липкой» ноги (*чи герк*) — жемчужина системы вин чунь. Приемам *чи герк* довольно легко научиться, и при этом они весьма эффективны в ближнем бою. В данном разделе я вкратце изложу суть боя «липкой» ноги и познакомлю со способами отработки его основных приемов.

Прежде всего отмечу, что данная техника отнюдь не точная аналогия техники «липкой» руки, здесь даже не предусматривается «прилипание» в воздухе к ударной ноге противника. Попробуйте и увидите, как абсурдна подобная идея, так же как и попытки взять в ловушку ноги противника по аналогии с действиями руками, то есть путем их перекрещивания. Первый вариант не совместим с упором вин чунь на равновесие («уко-

ренение»), а второй попросту невозможен, в чем вы можете легко убедиться на практике. Что же тогда представляет собой бой «липкой» ноги?

Он предназначен для атаки на то, что является опорой, фундаментом всех приемов защиты и нападения противника, а именно на его ноги. Выделяют две основные и взаимосвязанные составляющие этого боя. Первая — нарушение равновесия противника, вторая — атака его коленного сустава или нижней части ноги. Результат в обоих случаях один и тот же: противник теряет фундамент для построения и своей атаки, и своей защиты. Даже если он все еще будет продолжать сопротивление, вы легко сможете справиться с ним.

Разберем сначала природу атак на равновесие в бою «липкой» ноги. Такая атака может включать блокирование ноги противника и одновременное с атакой рукой выполнение подсечки. При этом ваша атакующая нога должна быть как можно ближе к земле. Это поможет вам сохранить собственное равновесие, поскольку, во-первых, вам потребуется сравнительно мало времени для перенесения веса с одной ноги, которой вы выполняете удар или подсечку, на другую (которая остается на земле) и, во-вторых, когда стоишь на обеих ногах, больше площадь опоры и устойчивость. Итак, подчеркну

еще раз: выполнение приемов «липкой» ноги должно сочетаться с повышенным вниманием к собственной устойчивости. Поэтому удары ногой здесь нацелены в основном ниже колена, хотя оно и само весьма уязвимо для атаки.

Чтобы заблокировать ногу противника, нужно зацепить ее своей ногой и потянуть, а затем для большей эффективности рвануть его руку. В результате противник наверняка упадет. Если его нога «прилипла» к вашей ноге и движется вместе с ней и при этом его колени расходятся, вы можете ударить краем стопы своей атакующей ноги ему в пах. Кроме того, в этой позиции можно атаковать и колено опорной ноги противника. Это не часто реализуется, но два удара ногой из формы *чум кил* имеют прямое отношение к бою «липкой» ноги. Восходящий пинок подушечкой стопы может использоваться, когда противник стремительно бросается на вас; в результате он сам налетит на вашу стопу. Такой пинок может задействоваться и чтобы атаковать пах в бою «липкой» ноги; пространство для этой атаки откроется, если удастся оттянуть в сторону ногу противника. Удар стопой с разворотом может использоваться как защита от кругового удара ногой. Для атаки в пах очень эффективен скользящий удар, выполненный краем стопы.

Равновесие противника можно нарушить низкими ударами в ноги. Одним из них яв-

ляется *тил той*, который представляет собой цепляющий удар голенью по нижней части икроножной мышцы противника (чтобы напирать на мышцы голени, поднимают пальцы). Этот мощный удар в сочетании с действиями рук способен опрокинуть противника или вызвать полный паралич нижней части ноги, лишая возможности контратаковать.

Другой удар — *пар той* — использует стопу (особенно пятку, если есть обувь) или чтобы нарушить устойчивость противника, или чтобы сломать либо травмировать нижнюю часть его ноги (обычно лодыжку). Если на противнике легкая обувь или его стопы обнажены, будет весьма эффективно сильно ударить его ногой по лодыжке, подъему или пальцам. Если на вас обувь с твердой подошвой, действенным приемом будет проскабливание голени противника краем подошвы вашей обуви; можно также топнуть изо всех сил по его пальцам.

Существует еще техника закручивающейся стопы из формы *бил чжи*, которая также имеет двойное назначение: нарушить устойчивость противника и повредить его ногу. Здесь, чтобы парализовать икроножную мышцу и лодыжку нападающего, используют заднюю часть своей пятки. Эта атака очень болезненна.

Самые утонченные техники «липкой» ноги направлены на атаку колена. Приведу при-

мер одной из наиболее простых. Атакуйте ногу противника, нанеся своим согнутым коленом сильный удар сбоку в его коленный сустав. На мгновение противник будет ослеплен острой болью; воспользуйтесь этим для проведения того или иного завершающего приема.

Искусный боец «липкой» ноги может, атакуя противника, заблокировать его ногу, распрямить ее, а затем сломать в колене, используя свою собственную ногу в качестве рычага. Чтобы сделать это, надо либо упасть на коленный сустав противника, либо сильно надавить на него весом всего своего тела.

Еще один весьма действенный прием: заблокировать ногу противника, распрямить ее, а затем сильным рывком воздействовать на его туловище, чтобы оно дернулось в направлении, противоположном сгибу его коленного сустава. Это приведет к тяжелому перелому. Со сломанной ногой противник будет беспомощен.

Как же защищаться от атаки «липкой» ноги? Будет ошибкой сопротивляться тяге противника, если, конечно, вы не обладаете очень большой физической силой. Более эффективно здесь перемещаться не против этой тяги, а вслед за ней. Вы можете придать дополнительный импульс энергии противника, толкая его своими руками в том же направлении, куда он тянет вас. Всегда проти-

водействуйте любым попыткам распрямить вашу ногу и сломать ее в колене. Здесь опять же лучше смещаться в упор с направленной на вас силой, чем сопротивляться впрямую. Существует несколько вариантов действий против такой атаки: 1) вы можете перемещаться вокруг своего противника и пытаться воздействовать на боковую сторону его колена; 2) вы можете уйти от атакующей ноги противника и атаковать его опорную ногу.

Необходимо обсудить также, как защититься от очень низких ударов. Они, как правило, чрезвычайно быстры и мощны, и нет возможности синхронизироваться с ними. Единственное, что можно предпринять, так это оказаться быстрее противника и двинуться прежде, чем он ударит вас, а при первой возможности «прилипнуть» к нему и контролировать его ноги. Это тоже нелегкая задача; требуется значительная практика, чтобы научиться «прилипать» к противнику, который пытается уйти, чтобы установить дистанцию, удобную для ударов ногой. Кроме того, если вы занимаете внимание противника своими атаками, то у него не будет времени готовить собственное мощное нападение ногой.

Итак, будьте быстры, проводите решающую атаку первым. Но прежде всего будьте внимательны!

ТРЕНИНГ ПРИЕМОВ «ЛИПКОЙ» НОГИ

Приемы, о которых говорилось выше, довольно просто изучить, иногда для этого может потребоваться всего лишь один урок. Но просто знать их — недостаточно. Необходимо в совершенстве владеть ими. О том, как для этого тренироваться, я расскажу далее.

Прежде всего учтите, что успеху в бою «липкой» ноги очень способствуют сильные мышцы ног. Для их развития лучше всего упражняться с тяжестями, это могут быть такие стандартные упражнения, как глубокие приседания, сгибания и разгибания ног в коленях, а также подъемы на носки для укрепления мышц голени.

Кроме того, важно развивать в себе способность тянуть вес ногой. В давние времена для этого использовали веревку, один конец которой привязывали к лодыжке, а другой к небольшому дереву. Напрягая мышцы ноги, человек пытался как можно ниже нагнуть дерево. В наши дни развитию силы тяги помогают блочные устройства с низко расположенным тросом и кожаной петлей для лодыжки. Преимуществом современного снаряда является возможность регулировать сопротивление, постепенно делая его очень сильным. Можно выполнять и изометрическое упражнение на тягу, зацепившись одной ногой за неподвижный предмет, вроде сталь-

ной стойки, и тяня его. Ту же стойку можно использовать и для тренировки умения выпрямлять и ломать ногу противника.

Следует также тренировать и приемы защиты. Неплохой способ для этого — работа с партнером, который пытается руками подсесть вашу ногу, а вы сопротивляетесь этому, напрягая голень и впинаясь в пол пальцами этой ноги. Можно также тренироваться с двумя партнерами, которые заблокировали ваши ноги и пытаются перетянуть вас каждый в свою сторону.

Чтобы развить силу нижних ударов в бою «липкой» ноги, упражняйтесь на низко подвешенном тяжелом мешке. Для максимального укрепления своих голеней можно, подобно тайландским кикбоксерам, применять мешки со все более жесткими наполнителями (с песком, гравием, оружейной дробью).

В бою «липкой» ноги часто используются и приемы «липкой» руки, которые были описаны ранее. Практика показывает, что наибольший эффект приносят одновременные действия руками и ногами. Использовать одновременно две руки и одну ногу трудно, и необходимы упорные тренировки, чтобы овладеть подобным умением. Однако, только добившись этого, можно вести бой вин чунь на самом высоком уровне. Основные приемы боя «липкой» ноги, описанные ниже, помогут вам на пути к самосовершенствованию.

ТЕХНИКА БОЯ «ЛИПКОЙ» НОГИ

36. Эта последовательность фотографий иллюстрирует бой вин чунь с применением атак ногой, точнее, «липкой» ноги, или *чи герк*. Здесь будут показаны атаки ногами вин чунь в контексте рукопашного боя, где эти атаки комбинируются с атаками «липкой» руки, проанализированными ранее. На данной фотографии показан «фирменный» удар ногой вин чунь. Колено тяжеловесного бойца атакуется либо резким ударом, либо сильным надавливанием стопой. Одновременно туловище противника рывком наклоняется вперед. Это приводит к перелому ноги или к серьезной травме коленного сустава.



37. Удар ногой *пар той*, показанный здесь, используется для подсекания стопы, но часто применяется и для болезненной атаки лодыжки, особенно если при этом используется обувь с каблуком или с твердой подошвой.



38. В ситуации, показанной здесь, можно использовать один из двух приемов «липкой» ноги: либо с силой наступить на коленный сустав противника, либо упасть на него, воздействуя весом всего своего тела.

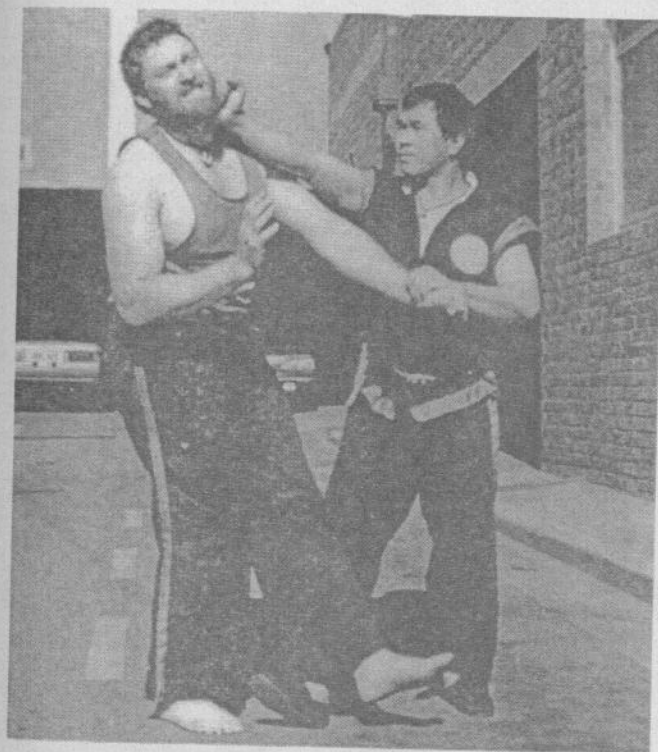


Примечание. Коленный сустав очень уязвим, поэтому, чтобы избежать травм, будьте осторожны на тренировках.

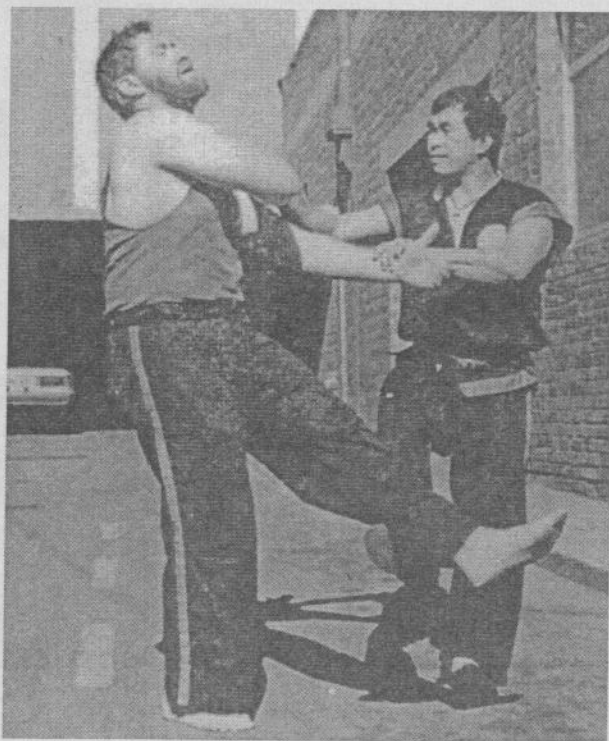
39. Удары ногой вин чунь редко наносятся выше паха. В данном случае удар пяткой проводится прямо в пах.



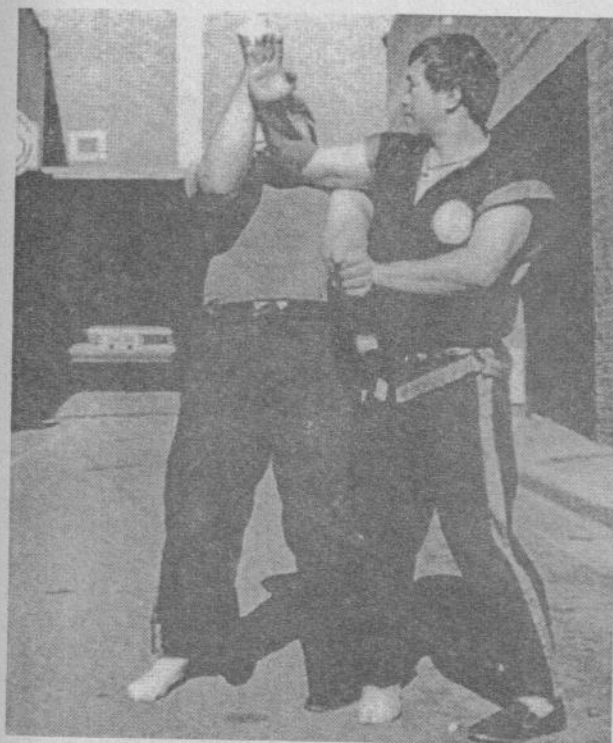
40. На этой фотографии удар ногой *тил той* используется, чтобы подсесть ногу противника или парализовать его икроножную мышцу. Удар наносится голенью.



41. После удара *тил той* будет вполне естественным вывести противника из равновесия, зацепив ногой его ногу и поднимая ее, как показано здесь. Потеря равновесия не позволит противнику ни защищаться, ни атаковать.



42. Технику подъема ноги можно комбинировать с использованием рук. В данном случае наносится мощный удар локтем в горло.



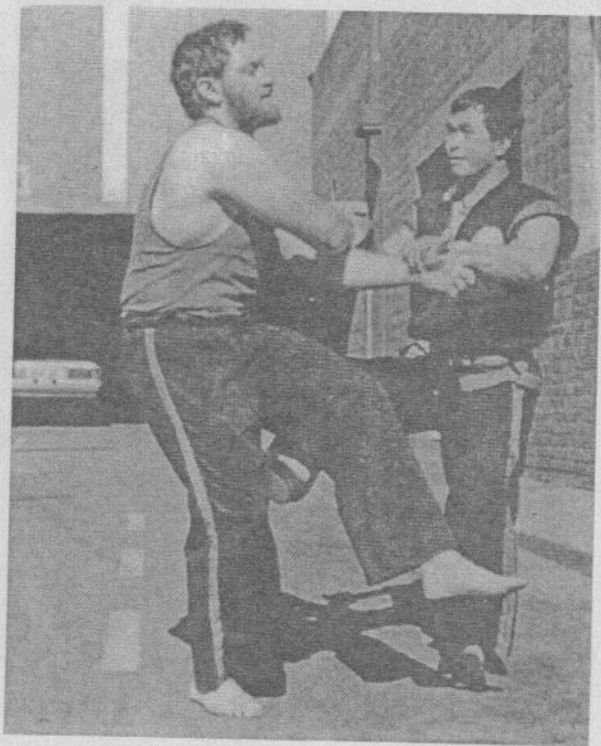
43. Здесь демонстрируется еще одна возможная комбинация: удержание ручной лодушки с одновременным ударом кулаком в лицо, так что две воздействующие на противника силы (наносимого удара и подъема ноги) опрокинут его назад.



44. Тот же принцип может быть использован и в технике рычага руки, которая рассмотрена ранее. Разница в сравнении с предыдущим вариантом в том, что при падении противника назад его скованная рука все еще удерживается в болевом захвате, а это влечет перелом локтевого сустава.



45. Данный прием может быть использован, чтобы атаковать опорную ногу противника, на которую, как видно здесь, приходится вес всего его тела. Атакующему надо наступить на боковую сторону коленного сустава противника, чтобы вызвать тяжелый перелом или разрыв связок.



46. В приеме, показанном здесь, колено противника блокируется, его нога выпрямляется и на коленный сустав оказывается давление. Это положение не дает противнику отступить и может быть использовано для атаки на его коленный сустав.



47. Еще один вариант действия в предыдущей позиции — это резко ударить голенью в пах противника. Как показано здесь, важно не только защищаться и атаковать одновременно, но и делать это как ногами, так и руками.



ПРИЕМЫ ЗАХВАТА И БРОСКА (цинъ-на)

ВВЕДЕНИЕ

Термин *цинъ-на* означает *захват* (цинъ) и *контроль* (на). *Цинъ-на* вин чунь — это система приемов, направленных на захват, цепляние и разрыв кожи и мышц, на повреждение суставов и растяжение связок, это приемы атаки жизненно важных точек на теле; система *цинъ-на* предполагает и нанесение смертельного поражения путем перелома шейных позвонков нападающего. Когда атаки *цинъ-на* осуществляются с правильным применением приемов, с необходимой быстротой и силой, противодействовать этому трудно, особенно имея дело с бойцом вин чунь, ведущим бой сбоку или позади противника. Основная идея заключается здесь в

том, чтобы с помощью техник *цинъ-на* парализовать противника болью и лишить его возможности сопротивления. В некоторых отчаянных ситуациях, вроде попытки изнасилования, могут использоваться тычки в глаза, повреждение челюсти, разрывание ушей и губ и удары в промежность.

Цинъ-на вин чунь состоит из трех разделов. Первый из них включает захват с использованием так называемой «когтистой» кисти.

«КОГТИСТАЯ» КИСТЬ ВИН ЧУНЬ

Впервые такое использование кисти встречается на начальной ступени вин чунь — *сил лум тао*. Однако при этом необходимо знание ударов «ядовитого касания» по жизненно важным точкам на теле, с которыми я познакомлю позднее. Здесь же опишу лишь использование кисти как когтя.

Прием кисти-когтя используется не только в кунг-фу вин чунь, но и в кунг-фу Орлиного Когтя (*ин чжао пай*), хотя часто выполняется неверно, с разведенными пальцами — так называемая «тигриная лапа». Такая кисть годится главным образом для атаки лица и глаз, но неэффективна для нанесения разрывов на теле. В «когтистой» кисти вин чунь пальцы сомкнуты и согнуты в суставах, формируя полуокружность при виде сбоку.

Совершенная кисть-коготь вин чунь имеет гибкое запястье и сильные пальцы. Оба этих требования удовлетворяются в системе базового тренинга вин чунь. Гибкость запястья развивается на ступени *сил лум тао* и используется в *чи сао*. Сила и крепость пальцев повышаются на ступени *бил чжи*. *Цинъ-на* вин чунь предполагает улучшение этих качеств.

Действуя против прямого удара рукой атакующего, мы можем либо просто уклониться от него, либо отклонить удар и в то же время атаковать своей рукой жизненно важную точку на теле противника (например, горло), а также вцепиться в руку противника ногтями и с силой вкручивать кончики своих натренированных пальцев в скопление нервов на внутренней стороне его локтя. При этом надо предотвратить возможность ответной атаки сбоку, блокируя ногу противника и захватывая его руки в ловушку посредством техники *чи сао*.

Цинъ-на вин чунь предоставляет нам простой, доступный и универсальный способ противодействия многим броскам, болевым захватам и приемам удушения. Есть много других техник вин чунь, направленных на освобождение от захвата, — например, *хаун сао* (выкручивание кисти из захвата), *чжун сао* (сбивание большого пальца во время выкручивания из захвата), двойной нижний *бон сао* из формы *чум кил* (специально пред-

назначенный для преодоления медвежьего обхвата путем движения вперед и приседания). Эффективность бросков, болевых захватов и приемов удушения зависит от того, как выполнен захват тела или одежды, что хорошо иллюстрируют техники бросков дзюдо. Учитывая это, лучшим действием против бойца, который пытается бросить вас, логично считать атаку на то, что представляет основу его броска, то есть на захват. Если противник не смог сделать прочный захват, то бросить вас ему удастся только двумя способами: либо нанести удар ногой или рукой, либо сделать вам подсечку. В этом случае его можно остановить атаками ноги или руки.

С помощью *цинъ-на* можно ускользать из сковывающих и удушающих захватов, таких, как перекрестный удушающий захват, двойной нельсон, различные захваты головы и т. д. При этом одна из ваших рук должна быть либо изначально свободной, либо вам необходимо освободить ее методом выкручивания. Опять же атакуйте слабое место захвата, а именно — пальцы, которым можно причинить боль разной степени, выкручивая и ломая их. Будут также эффективны удары и надавливания на нервные центры руки; можно захватить участок кожи или мышцы и с силой выкручивать их, вплоть до разрыва.

Если противник бросил вас на землю и пытается провести болевые захваты ног, ата-

куйте его в пах или «когтите» его глаза. Понятно, что данный тип боя неприменим в спортивных соревнованиях, ибо задумывался как смертоносное средство самозащиты в условиях реальной смертельной схватки. Приемы «когтистой» руки весьма подходят женщинам как лучший способ защиты от нападения насильника. Атака такого типа подразумевает тесный контакт, когда нет возможности для применения пинков и ударов рукой. Кроме того, в связи с огромной популярностью в настоящее время боевых искусств вполне вероятно, что напавший владеет каким-либо из них и вполне подготовлен к стандартной в этой ситуации атаке коленом в пах. При таких обстоятельствах морально оправданны любые способы защиты. Используйте хитрости, прежде чем действовать: сначала нежно погладьте насильника по лицу, а затем резко ткните пальцами ему в глаза или изо всех сил сжимайте, крутите и рвите его половой член. Такой тип боя не требует большого умения и долгих лет практики, все, что здесь требуется, — это смелость и решительность.

Заканчивая обсуждение, отмечу, что правильно выполненные приемы «когтистой» руки способны причинить противнику такую боль, что он окажется полностью нейтрализован. И еще один вывод, который советую никогда не забывать: чтобы эффективно пре-

рвать любой борцовский захват, вполне достаточно грамотно использовать прием «когтистой» руки.

ПРИЕМЫ БОЛЕВОГО ЗАХВАТА И БРОСКА: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Я рассмотрел использование в *цинъ-на* вин чунь «когтистой» кисти, но это лишь небольшая часть всего комплекса *цинъ-на*, который также связан с приемами болевого, или борцовского, захвата, бросками и заваливаниями.

Борцовский захват можно определить как технику, которая направлена на удержание противника, с тем чтобы: 1) отклонить часть его тела в направлении, противоположном ее естественному движению, что, как правило, приводит к травме (рычаг руки, замок локтя); 2) чрезмерно растянуть мышцы (растяжение паха); 3) приложить давление к корпусу или горлу (удушающий захват).

Бросок и заваливание подразумевают технику, при которой противника бросают на землю или как минимум подрывают его равновесие.

Основное преимущество правильно выполненных болевых захватов и бросков заключается в том, что они способны сделать уязвимыми даже тех противников, которые физи-

чески сильнее и которых поэтому трудно сразить ударами. Факты свидетельствуют, что в состязаниях между бойцами вин чунь высокого класса и западными боксерами обычно побеждают первые.

С приемами болевых захватов и бросков читатель, скорее всего, знаком по телепередачам или узнал о них от любителей той или иной спортивной борьбы. Броски в спорте обычно зрелищны, сопровождаются звучным ударом противника об пол и осуществляются главным образом за счет силового преимущества одного из соперников. Здесь используется много красочных захватов вроде «Бостонского ворота», «Индийского смертельного ключа», «Головных ножниц» и т. д. Такие приемы способны развлечь, но совершенно неприменимы в реальном бою и требуют к тому же наличия достаточной силы и ловкости. В системе вин чунь применяются только очень простые болевые захваты, причем исключительно такие, которые могут атаковать слабейшие суставы противника. В этом разделе я познакомлю с простейшими приемами захвата, используемыми против противника, который будет контратаковать скорее ударами рукой и ногой, чем контрзахватами.

Любительские борцовские заваливания включают: 1) ножные заваливания; 2) ныряние под руку противника и подъем тела; 3) тягу противника рукой и закручивание его

вокруг самого себя; 4) скручивание торса. Ножные заваливания могут включать броски с воздействием на обе ноги (например, захват обеих ног выше колен и их подъем) или на одну ногу (подъем одной ноги). Подобный стиль боя опять же чужд вин чунь, поскольку есть реальная опасность получить удар в момент нырка для захвата конечности противника. Ввиду такой необходимости защиты от встречного удара в вин чунь совсем немного заваливаний и бросков. Здесь, например, не используют приемы дзюдо типа *тайо тоси* (то есть передней подножки), так как при их выполнении боец поворачивается спиной к противнику, что с точки зрения вин чунь делает его уязвимым, ибо противник может его ударить или «закогтить», прежде чем тот сможет его бросить. Приемы броска в вин чунь, таким образом, абсолютно отличны от приемов броска в дзюдо. Бойцы вин чунь не придают большого внимания броскам на землю как таковым, ибо противник, владеющий искусством падения, может смягчить удар и подняться без всяких повреждений, если только не упадет на что-либо опасное, вроде разбитой бутылки. В вин чунь противника бросают не просто для задействия броска, но для того, чтобы травмировать, используя инерцию броска для перелома конечности. Иными словами, броски здесь служат для контратаки в целях самозащиты,

а не просто в качестве одного из спортивных приемов. Кроме того, вин чунь объединяет болевые борцовские захваты и броски в уникальную боевую методологию.

Прежде чем детально разбирать эту технику, имеет смысл вкратце изложить некоторые положения теории *цинъ-на* — в частности, физику рычага и равновесия. *Цинъ-на* вин чунь — это отнюдь не жесткое боевое искусство, а скорее наоборот, мягкое, поскольку опирается на техническое преимущество как главное средство для победы.

Для начала рассмотрим теорию действия рычага. Человеческое тело представляет собой систему рычагов. Мы двигаемся потому, что кости функционируют как рычаги, которые действуют под влиянием силы сокращения мышц. Рычаг состоит из точки опоры (или оси вращения), силового плеча (которое представляет собой расстояние от точки опоры до точки приложения силы) и весового плеча (которое определяется расстоянием от точки опоры до места крепления веса, на который воздействует сила). Мы применяем рычаг из-за той механической выгоды, которая определяется отношением длины силового плеча к длине весового плеча. Чем длиннее силовое плечо, тем больший момент силы вблизи оси. Чем короче силовое плечо, тем меньше там момент силы, но действие ее более быстрое.

Чтобы создать большую силу, надо иметь максимально длинное силовое плечо. Каждый, кто передвигал камни ломом, знает, что глыбу легче передвигать, используя длинный лом. Аналогично и при воздействии на руку противника максимальный момент силы и максимальная механическая выгода получаются, если ее захватить как можно ближе к кисти и вытягивать под прямым углом к туловищу, чтобы создать максимально длинное силовое плечо. Быстро повернуть противника можно, используя более короткое силовое плечо. Успешный захват позволяет достичь «рычажного» преимущества (вообще, приемы вин чунь изначально предполагают, что вы не имеете силового превосходства над противником).

Не менее, чем использование принципа рычага, в приемах захвата и броска важно сохранение собственной устойчивости. На степень устойчивости влияет следующее:

1. Устойчивость прямо пропорциональна площади основания, на которое опирается туловище. В связи с этим боец, выполняющий удар ногой (одна стопа оторвана от земли), сравнительно неустойчив. Идее «укоренения» система вин чунь уделяет особое внимание и не предусматривает в бою высоких ударов.

2. Устойчивость обратно пропорциональна расстоянию от центра тяжести туловища до

его основания. Центр тяжести — это место, в котором туловище уравнивается. Такое место находится примерно на уровне бедер, но может быть смещено из-за особенностей индивидуальных пропорций. Можно подстраховать себя от броска, если понизить центр тяжести, опустившись в глубокую стойку лошади. С другой стороны, чтобы двигаться быстро, центр тяжести надо держать высоко.

3. Для пребывания в устойчивом положении необходимо, чтобы проекция (отвес) центра тяжести туловища находилась в пределах площади его основания. Поэтому, чтобы бросить противника, нужно наклонить его туловище так, чтобы вывести проекцию центра тяжести за пределы этой площади.

4. Устойчивость прямо пропорциональна весу тела; тяжеловесного бойца труднее бросить, чем легкого.

Эти принципы равновесия максимально используются при проведении бросков любого типа. Однако броски вин чунь имеют еще одну особенность: они вынуждают противника двигаться в направлении, задаваемом болю. Например, в случае удушения сзади сделайте захват шеи противника так, чтобы он, избегая боли, вынужден был упасть на землю. Продолжая при этом удерживать болевой захват, вы можете нанести противнику серьезную травму. Ниже я опишу этот стиль более детально, но хочу сразу подчерк-

нуть, что данные приемы нельзя использовать в спарринге, так как они предназначены только для реального боя.

ЗАХВАТЫ И КАЛЕЧАЩИЕ БРОСКИ ВИН ЧУНЬ

Кратко опишу основные типы калечащих бросков вин чунь. Как я уже отмечал, эти приемы просты и очень эффективны при самообороне.

Броски с использованием рычага руки

Эта группа бросков связана с воздействием на локоть, включая распрямление руки в локте и давление на локтевой сустав. Есть разные способы использования рычага руки, чтобы бросить противника на землю, при этом покалечив его. Например, вы защищаетесь *тил сао* от прямого удара кулаком, захватывая руку нападающего у запястья. Другая ваша рука сковывает верхнюю часть его руки с помощью ладони (или *фук сао*), которая повернута так, что пальцы направлены к земле. Одновременно нога противника подсекается резким ударом *тил той* из техники «липкой» ноги. Удерживая руку противни-

ка, пока он падает, или дергая ее в направлении, противоположном падению, можно сильно повредить его локоть и плечо.

Другое использование техники рычага руки можно найти в бою «липкой» руки. Вы выполняете прием «захват и удар», тяня руку противника книзу и нанося рубящий удар ему в горло. Он защищается от вашего удара посредством *таун сао*. Вы сбиваете этот *таун сао* книзу и перекрещиваете его руки, захватывая их в ловушку. Руку противника, находящуюся внизу, теперь можно использовать как рычаг, действующий против его руки, занимающей верхнее положение. Затем вы можете бросить противника, используя свое бедро или ногу как ось вращения, или же просто сломать ему руку в локте.

Атаки на кисть

Существует пять основных способов реализации болевых захватов кисти:

- 1) наклон кисти к внутренней стороне предплечья;
- 2) наклон кисти к внешней стороне предплечья;
- 3) выкручивание кисти против часовой стрелки;
- 4) выкручивание кисти по часовой стрелке;

5) наклон кисти вбок с помощью воздействия на мизинец или большой палец.

Выполнив болевой захват кисти или рычаг руки, быстро шагните назад так, чтобы ваш противник дернулся по дуге. Это изменит направление его движения, и он невольно устремится вниз, к земле; данный прием можно использовать и чтобы с силой ударить противника о стену. Напомню еще раз, что бросок вин чунь предназначен не просто для приведения противника в лежащее положение, а имеет целью гораздо более разрушительные последствия.

Бон сао «Крыло цыпленка»

Данный прием используется в основном, чтобы сломать противнику локоть или вывихнуть плечо. Если бон сао будет размещено вблизи локтя, то будет сломан локоть, если вблизи плеча — будет вывихнуто плечо. Если в ближнем бою вы сможете захватить кисть противника и рвануть ее поперек своей груди, то другой рукой вам удастся поразить либо его локоть, либо плечевой сустав. Если при этом ваши ноги будут перед его ногами, то за счет движения своего тела противник подастся вперед, а его рука, скорее всего, будет сломана или вывихнута. Если же ваши

ноги останутся за ногами противника, то маловероятно, что вам удастся серьезно повредить его руку.

Шейный захват

Выполнив шейный захват, шагните одной ногой за противника, используя круговую работу ног из формы *бил чжи*. Затем вы можете бросить противника через бедро, а если при этом сохраните шейный захват, бросок причинит противнику серьезную травму и даже может стать для него гибельным.

Если же шейный захват применили к вам — не дергайтесь и не пытайтесь уйти посредством нарушения равновесия, подсечки или броска противника, поскольку, если он удержит вашу шею, это чревато для вас тяжелыми последствиями. Чтобы противостоять атаке шеи, всегда сосредоточивайтесь на разрыве захвата, даже если для этого потребуется сломать противнику пальцы.

Два простых броска

В заключение познакомлю с двумя весьма эффективными и в то же время простыми бросками, которые при минимуме усилий способен выполнить каждый.

Готовясь к первому, сближайтесь с противником сбоку, блокируйте его ногу, используя *чи герк*. Теперь подсеките эту ногу с одновременным ударом локтем в солнечное сплетение (см. фото 68). В результате противник отшатнется назад и опрокинется через вашу ногу, работающую здесь как ось вращения.

Другой вид броска хорош для предотвращения контратак; при этом используется корпус атакующего. Суть в том, чтобы начать атаку типа «захват и удар» кулаком и одновременно атаковать ногой колено. Заприте снизу своей левой ногой его правую ногу (или правой ногой левую). Теперь потяните противника книзу под углом 45 градусов; в результате он упадет, фактически влекомый своим весом. Бой, таким образом, будет вами выигран.

ТЕХНИКА БОЯ ЦИНЬ-НА

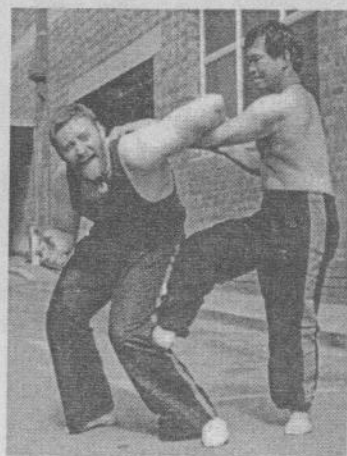
48. Тяжеловесный боец пытается нанести удар кулаком, который отводится легким бойцом посредством *тил сао*, или отклоняющего движения вверх.



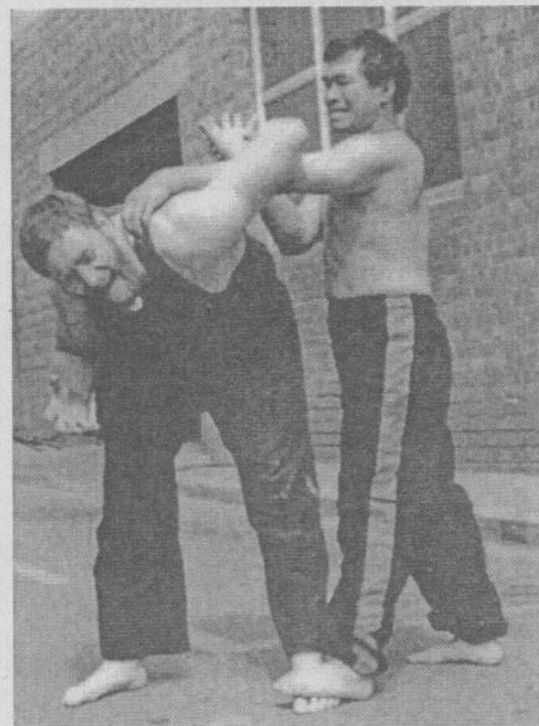
49. Затем легкий боец рывком толкает противника вперед и, улучив момент, проводит мощный удар пяткой ему в нижние ребра.



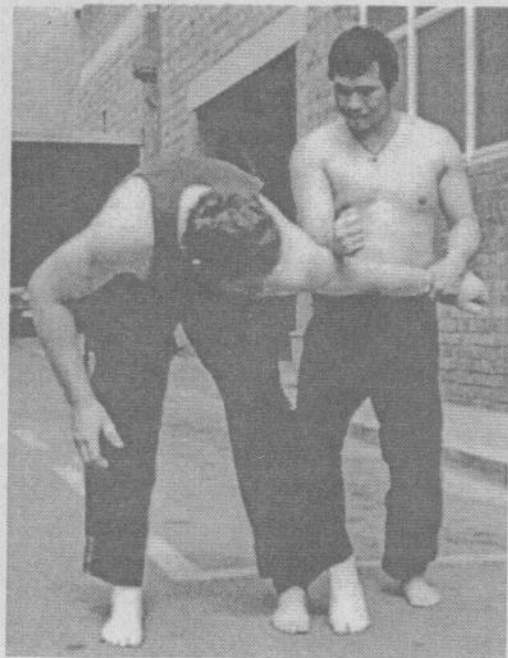
50. Теперь легкий боец с силой наступает противнику под колено и начинает применять модифицированный хаммерлок.



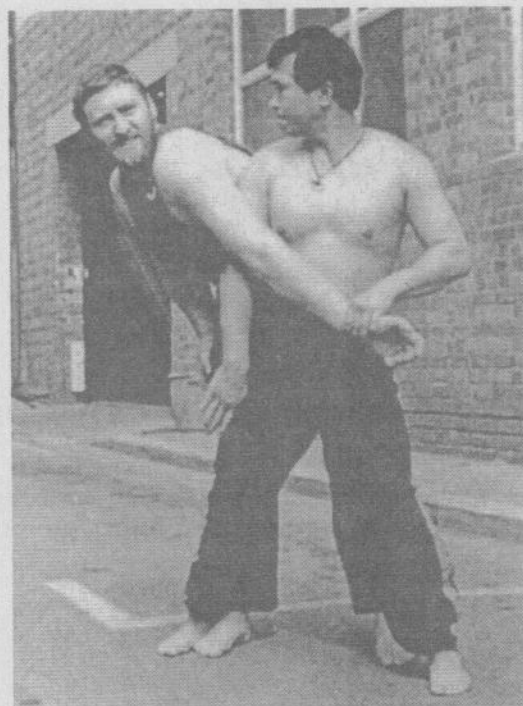
51. На этом фото показан результат применения модифицированного хаммерлока. Традиционный хаммерлок подразумевает закручивание руки противника за его спину кверху. Модифицированный прием объединяет традиционный хаммерлок, болевой захват кисти и атаку нервного центра с помощью «когтистой» кисти, воздействующей на трапецевидную мышцу противника.



52. В ситуации, показанной на фото 48, легкий боец может контратаковать, применяя рычаг руки. Это положение достигается выдвижением вперед ноги, стоящей сзади (здесь — правая). Сделав затем шаг назад левой ногой, легкий боец может «впечатать» противника в стену. Под действием этого приема тяжеловесный боец, теряя равновесие, непроизвольно движется по кругу, при этом легкий боец тянет его руку в противоположном направлении.



53. Из базового положения рычага руки, можно выполнить и другой прием *цинъ-на*. В частности, для воздействия на плечо противника эффективно использование *бон сао* «Крыло цыпленка».



54. Здесь показан результат применения *бон сао* «Крыло цыпленка» с целью вывихнуть плечо противника. Данная техника может использоваться для атаки либо плеча, либо локтя, но особенно эффективна при проведении калечащего броска с использованием веса противника.



55. На данном фото показан другой вариант броска с применением простого рычага руки. На этот раз удар *пар той* и подсечка используются так, чтобы противник упал вбок.



56. При проведении бросков можно использовать и болевой захват кисти. Здесь боец-тяжеловес нагнулся вперед, пытаясь смягчить боль, производимую захватом кисти. Он вот-вот упадет лицом в землю, при этом легкий боец придает движению противника дополнительный импульс, смещая вес его тела вперед с помощью давления на него.



57. Это развитие ситуации, показанной на фото 48. Здесь легкий боец проводит захват и удар с одновременным толчком в колено противника.



58. Затем легкий боец переводит атакующую ногу вниз и захватывает руки противника в ловушку.



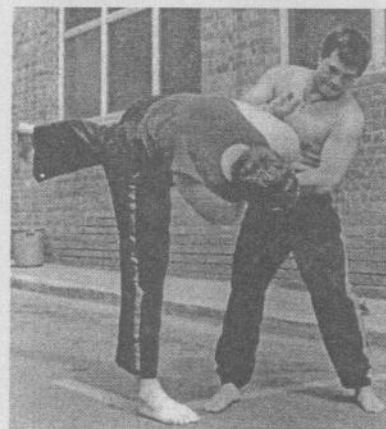
59. Теперь он скручивает руки тяжеловеса, воздействуя на них движением, напоминающим поворот колеса. Одновременно выполняется боковая подсечка из формы бил чжи, в результате чего противник падает вбок.



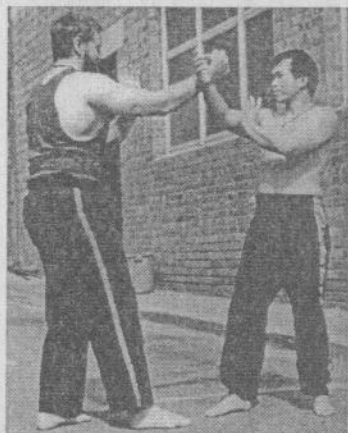
60. Вышеописанную технику можно использовать и скручивая руки противника в противоположном направлении.



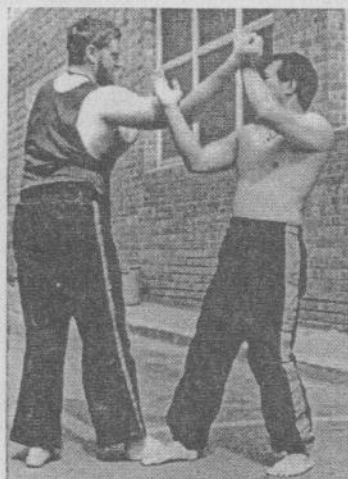
61. Из этой позиции легче осуществить бросок вперед, особенно если подсесть опорную ногу противника.



62. Здесь показана еще одна боевая ситуация. Тяжеловесный боец пытается нанести удар кулаком, а легкий отклоняет его, выполняя *тил сао*.



63. Легкий боец движется вперед и применяет локтевой замок.



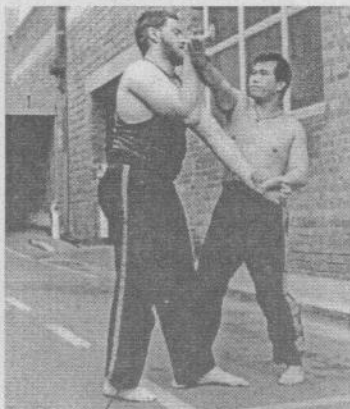
64. В то время как тяжеловесный боец подается назад под действием болевой атаки на локоть, против него выполняется подсечка, и он падает.



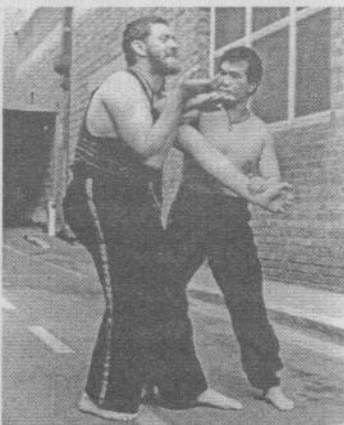
65. Здесь демонстрируется бросок сходного типа, но на сей раз легким бойцом выполняется сокрушительный удар «когтистой» кистью в трахею.



66. Это типичная ситуация боя «липкой» руки. Легкий боец проводит захват и рубящий удар, а тяжеловесный защищается посредством *таун сао*.



67. Легкий боец наносит резкий удар локтем в грудь противника, ошеломляя его этим неожиданным движением. В результате *таун сао* тяжеловеса теряет эффективность.



68. Теперь выполняется рычаг руки, при этом легкий боец в качестве точки опоры использует свое тело. Затем он с помощью голени поднимает ногу противника (см. с. 53—64: «Приемы боя «липкой» ноги») и выполняет резкий удар локтем в солнечное сплетение. Тяжеловес опрокидывается назад.



69. А здесь тот же прием завершается нанесением сокрушительного удара предплечьем по горлу.



70. Предыдущий прием можно дополнить подсечкой и последующим ударом локтем. Приемы бросков вин чунь обычно сочетаются с серией ударов рукой — от этого их действие сокрушительнее.

Примечание.

Все броски в вин чунь предназначены для того, чтобы покалечить противника, а не просто бросить его на землю. Они являются исключительно приемами самозащиты в реальных критических ситуациях и, в отличие, например, от бросков дзюдо, ни в коем случае не должны использоваться в спорте.



4

ДАР МАК: СМЕРТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ ПО УЯЗВИМЫМ ТОЧКАМ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

ВВЕДЕНИЕ

В этом разделе я познакомлю с теорией *дар мак*, или смертельных ударов по уязвимым точкам на теле. Иногда эту систему ошибочно отождествляют с *дим мак* — теорией «ядовитого», или смертельного, касания, которая предполагает, что человека можно убить либо травмировать, просто коснувшись его. Более того, согласно некоторым источникам, существовали и такие мастера боевых искусств, которые могли убить человека, действуя на расстоянии, то есть даже не касаясь! Но я не сторонник мистики и поэтому не буду развивать эту тему. Теория *дар мак*, вне всякого сомнения, предпола-

ет, что человека надо не просто коснуться, а ударить, воздействуя на серию жизненно важных точек на его теле, связанных с определенными — хранимыми в тайне — временными отрезками дня и сезонами. То есть степень уязвимости этих точек зависит от того, когда на них производится воздействие. Теория *дар мак* учит нанесению ударов по этим точкам в соответствующее время дня с целью максимально нарушить циркуляцию энергии (ци) в организме противника.

АКУПУНКТУРА И ДАР МАК

На теле человека существует примерно 365 основных акупунктурных точек, всего же их обнаружено около 2000. Кроме точек, китайская медицина отмечает существование в теле человека путей, по которым перемещается его жизненная энергия (ци), — так называемых меридианов. Каждый меридиан энергетически связан с определенным внутренним органом или областью тела, выполняющей ту или иную функцию. Именно на меридианах и расположено большинство точек акупунктуры. Таким образом, существует прямая связь между точкой и органом, относящимся к меридиану, на котором эта точка находится, так что воздействие на нее аналогично воздействию на этот орган.

По представлениям китайской медицины, все меридианы (органы) объединены в пары на основе взаимодействия энергии инь и ян: один меридиан относится к инь, другой — к ян. Меридианы в паре — а значит, и органы — тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга: если произошло поражение одного из органов, то опасности подвергается и спаренный с ним орган. Любое заболевание трактуется как нарушение баланса инь и ян, поэтому ставится цель восстановить этот баланс. Так, если заболевший орган относится к инь, стимулируют ян, то есть воздействуют на парный орган.

В теории китайской медицины существует несколько правил, основанных на взаимодействии парных органов. Среди них — так называемое правило «Полдень—полночь», которое гласит, что существуют определенное время дня и определенный сезон, оптимальные для воздействия на тот или иной орган. Подобное воззрение, как я уже упоминал, имеет место и в теории *дар мак*.

Эта книга не предусматривает подробного обсуждения такой сложной темы, как акупунктура. Я просто резюмирую отдельные важнейшие моменты *дар мак*, пренебрегая лишь ссылками на время применения ударов (согласитесь, что у человека, на которого напали и который собирается использовать приемы самообороны, обычно нет возможно-

сти свериться с часами, прежде чем решить, какой нанести удар, — так что сама идея уязвимости тела в определенные моменты времени с точки зрения западной науки сомнительна). Большинство точек, которые рассматривает теория *дар мак*, на мой взгляд, по физиологическим причинам являются уязвимыми для ударов в любое время. Для обоснования этого мнения я использую здесь материалы, относящиеся к современной медицинской теории, посвященной опасным ударам. Этих собранных материалов вполне достаточно, чтобы человек, практикующий вин чунь, мог применить их для самозащиты в угрожающих его жизни ситуациях, когда бы они ни возникли.

Прежде чем представить мой обзор, следует объяснить, как теория *дар мак* соотносится с вин чунь кунг-фу. Я уже отмечал, что из-за специфического удара противника с применением малой ударной поверхности (вроде удара пальцами) *дар мак* иногда по ошибке называют *дим мак*. Однако подобный изящный с виду удар, будучи выполнен мастером, может вызвать серьезную травму.

В вин чунь существует целая форма (*бил чжи*), посвященная ударам кончиками пальцев; так же, кончиками пальцев, как правило, наносятся и удары *дар мак*. Ученику, желающему овладеть подобной техникой боя, рекомендуются тренировки на укрепление

всех своих пальцев. Знание уязвимых точек на теле можно использовать не только для совершенствования средств нападения, оно способно также значительно обезопасить тренировки (особенно полноконтактный спарринг), поскольку ученики, зная о смертельной опасности некоторых ударов, будут осторожнее.

Из вышеизложенного следует, что изучение уязвимости человеческого тела в контексте боевых искусств отнюдь не аморально. Осуждения заслуживает лишь злоупотребление подобным знанием.

ПЕРЕЧЕНЬ ВАЖНЕЙШИХ ТОЧЕК ДАР МАК, СОГЛАСНО ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

1. **Бай-хуэй.** Расположена на средней линии головы. Соответствует теменной ямке. Атака сюда смертельно опасна.
2. **Цзи-мэнь.** Адамово яблоко (кадык). Сильный удар в эту точку способен вызвать удушье.
3. **Тан-мэнь.** Находится в центре грудной клетки, чуть ниже уровня сосков. Удар сюда чреват гибелью.
4. **Шэнь-цюэ.** Размещена в пупке. Сильный удар сюда приводит к внутреннему кровотечению.

5. **Хуэй-инь.** Размещена на брюшине. Считается, что сильный удар в эту область приводит к смерти (спорное мнение).

6. **Нао-ху.** Находится на тыльной части головы, ниже затылочной кости. Удар сюда может вызвать смерть.

7. **Тянь-си.** Находится позади уха. Удар в эту точку может быть смертелен.

8. **Пэй-лян.** Находится на 7-м шейном позвонке. Удар сюда может быть смертелен.

9. **Мин-мэнь.** Находится на 2-м поясничном позвонке. Силовое воздействие на нее опасно для жизни.

10. **Точки на виске.** Атака на них может быть смертельной.

11. **Цзян-тай.** Находится на 5 см выше сосков. Удар сюда повреждает сердце и легкие, возможна смерть.

12. **Юн-цюань.** Расположена в центре подошвы. Удар в эту область может вызвать не только паралич стопы, но и повреждение мозга.

13. **Цзян-цзин.** Находится во фронтальной области плеча. Удар сюда парализует руку.

14. **Я-мэнь.** Находится между 1-м и 2-м шейными позвонками, на уровне расположения голосовой связки. Удар вызывает немоту.

15. **Фэн-вэй.** Находится на диагонали между 7-м и 8-м позвонками и подмышкой. При силовой атаке на нее возможна травма легкого.

16. **Цзин-цюй.** Место между селезенкой и печенью. Атака в эту область может парализовать противника.

17. **Сяо-яо.** Место расположения почек. Удар сюда также парализует противника.

18. **Унь-мэй.** Середина запястья. Удар сюда парализует кисть.

19. **Тай-чун.** Находится в области между суставами первого и второго пальцев стопы. Атака на нее чревата онемением стопы.

20. **Ти-ку.** В середине локтевого сустава (его мягкая, мышечная область). Удар сюда парализует руку.

21. **Тянь-чжу.** Расположена на боковой поверхности шеи. Силовое воздействие на нее парализует противника.

22. **Би-ю.** Расположена на середине внутренней стороны верхней части руки. Удар сюда парализует руку.

23. **Ти-чжю.** В середине локтевого сустава. Атака на нее может вызвать паралич руки.

24. **«Пасть тигра».** Область между большим и указательным пальцами. Удар сюда парализует кисть.

25. **Бай-хай.** Расположена на верхней части бедра, в 10 см от низа живота. Силовое воздействие на нее парализует ногу.

26. **Вэй-чжун.** Область позади коленного сустава. Удар сюда парализует ноги и повреждает колени.

27. **Чжу-пин.** Находится в середине самого широкого участка икроножной мышцы. Ата-

ВИН ЧУНЬ КУНГ-ФУ. ПРИЕМЫ БОРЬБЫ И ЗАХВАТОВ

ка на эту точку способна вывести из строя нижнюю часть ноги.

28. **Дань-тянь.** Расположена на 7,5 см ниже пупка; в цигун считается одной из самых важных точек на теле. Удар сюда, как полагают, повреждает сердце, легкие и мозг.

29. **Гуан-юань.** Находится на 7,5 см ниже пупка. Силовая атака на нее вызывает травму почек.

ПРИМЕРЫ ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ АТАКИ НА НЕКОТОРЫЕ ОРГАНЫ, СОГЛАСНО ТЕОРИИ ДАР МАК (крайне спорные данные)

1. На почки: в 23.00.
2. На копчик: в полночь.
3. На ключицу: в 4.00. Поражается ударом сверху.
4. На желудок: в 3.00.
5. На печень: в 9.00.
6. На мужской половой член: в 11.00.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕОРИИ ОПАСНЫХ УДАРОВ

1. **Макушка.** Это место сочленения лобной кости и теменной, самое уязвимое на голове.

ДАР МАК: СМЕРТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ ПО УЯЗВИМЫМ ТОЧКАМ...

Мощный удар сюда может вызвать перелом черепа и кровоизлияние в мозг.

2. **Лоб.** Удар в это место обычно вызывает сотрясение мозга. Возможен разрыв кровеносных сосудов и, как следствие, кровоизлияние в мозг со смертельным исходом. Кроме того, чуть ниже центра лба располагается тройничный нерв, поэтому удар в эту область иногда вызывает ухудшение зрения и временный или постоянный паралич.

3. **Уши.** Силовая атака на них чревата сотрясением мозга; повреждение внутреннего уха может вызвать нарушение равновесия. Прямо позади уха расположен сосцевидный отросток височной кости; его можно атаковать, сильно надавливая кончиком пальца, это вызывает острейшую боль.

4. **Висок.** Атака в эту область смертельно опасна вследствие перелома височной кости, а также ущемления или разрыва сосудов.

5. **Точка между бровями.** Удар в эту точку повреждает передние доли мозга и вызывает контузию, потерю сознания и смерть.

6. **Глаза.** Атака на них может вызвать разрыв глазного яблока, боль и, возможно, постоянную слепоту. Мощным бил чжи можно пробить глаза и проникнуть в мозг, нанеся таким образом смертельное поражение.

7. **Переносица.** Удар в это место, как правило, вызывает перелом носовой кости и носовой перегородки, сопровождаемый обиль-

ным кровотечением. Сам по себе такой удар обычно не приводит к смерти, но, потеряв сознание, человек может скончаться от сотрясения мозга из-за удара головой о землю.

8. Точка под носом. Мощный удар сюда чреват переломом челюсти; возможны интенсивное кровотечение из-за повреждения зубов и десен и даже потеря сознания.

9. Нос. Удар ладонью снизу вверх, направленный под углом 45 градусов, может, словно копье, вонзить хрящ носовой перегородки в мозг, что приведет к смерти (очень спорное мнение).

10. Челюсть. Удар в подбородок снизу вызывает перелом челюсти, потерю сознания и сотрясение мозга со смертельным исходом. Может возникнуть и растяжение в области шеи. Горизонтальный удар ломает нижнюю челюсть и лицевые кости. Возможно также ущемление лицевого нерва с последующим параличом мышц лица.

11. Шея (передняя и боковая области). Разрыв яремной вены вызывает смерть от кровоизлияния. Повреждение сонной артерии может нарушить мозговое кровообращение и также привести к смерти. Травма блуждающего нерва, который связан с работой сердца и легких, способна привести к серьезному нарушению функций этих органов. Другими мишенями являются пищевод,

адамово яблоко (кадык) и трахея (дыхательное горло). Атака на трахею может привести к смерти от удушья.

12. Шея (задняя область). Самая легкая травма при атаке на эту область — растяжение. Если спинной мозг будет разорван ниже пятого шейного позвонка, то возникнет полный паралич тела от места разрыва книзу. Разрыв спинного мозга выше пятого шейного позвонка приводит к смерти.

13. Ключица. Разрыв или другие повреждения нервов, находящихся в этой области, чреваты параличом руки. Мощный удар может втолкнуть сломанную кость в легкое, порвав его, в результате возможны такие последствия, как кислородное голодание, спазмы сердца, кома, а затем смерть.

14. Грудина. Эффект от нанесения удара в эту область варьируется от сильной боли до серьезного повреждения сердца и легких.

15. Мечевидный отросток грудины. Поскольку сердце находится почти сразу же за грудиной, то проникающий удар в мечевидный отросток вверх под углом 45 градусов может сломать его так, что он травмирует сердце.

16. Солнечное сплетение. Удар в этот нервный центр может вызвать спазм диафрагмы, так что противник сразу же задохнется, иногда это сопровождается потерей сознания.

17. **Сердце.** Сердце можно атаковать сильными, хлесткими ударами в левую часть грудной клетки противника.

18. **Бок грудной клетки.** Мощными ударами рукой или ногой в эту область можно сломать ребра, что чревато повреждением легких.

19. **Плавающие ребра.** Так как одиннадцатое и двенадцатое ребра не соединены с грудиной реберным хрящом, их легко сломать, травмируя обломками печень или желудок.

20. **Легкие.** Легкие можно травмировать мощным ударом в область, находящуюся на 2,5 см ниже соска (как левого, так и правого). Такой удар вызывает максимальное рычажное воздействие на ребра.

21. **Селезенка.** Осколки реберных костей при переломе ребер способны проколоть селезенку, что вызовет внутреннее кровотечение с потерей сознания, при этом наиболее вероятен смертельный исход.

22. **Почки.** Удар по месту, где находится почка, может привести к ее разрыву, причиняя мучительную боль. Возможно обильное внутреннее кровотечение.

23. **Мочевой пузырь.** Разрыв наполненного мочевого пузыря может привести к смерти от уремии.

24. **Диафрагма.** Атака диафрагмы способна привести к потере сознания из-за паралича дыхания и к повреждению мозга, выз-

ванному кислородным голоданием. Если нормальное дыхание не будет восстановлено за несколько минут, последует смертельный исход.

25. **Бицепс.** Сильный рубящий удар по кожно-мышечному и срединному нервам может парализовать руку.

26. **Трицепс.** Удар сюда также чреват параличом руки.

27. **Локоть.** Удар чуть выше локтевого сустава способен вызвать перелом плечевой кости. Повреждение плечевой артерии может привести к гангрене и, как следствие, к ампутации конечности.

28. **Копчик.** Мощный удар по копчику вызовет паралич. Лучше всего атаковать его ударом колена сзади, при этом рванув тело противника назад, навстречу удару. Травмирование в данной области весьма болезненно; дело в том, что к копчику крепятся анальные мышцы, и при дефекации они, сокращаясь, вызывают боль в поврежденной области.

29. **Пах.** Возможные следствия атаки в пах — разрыв мочевого пузыря, перелом лобковой кости, тошнота, рвота и потеря сознания.

30. **Низ боковой стороны бедра.** Удар сюда вызывает спазм мышц, перелом или вывих бедренной кости, грыжу мышечных тканей.

31. **Колено (атака сзади).** Толчком в колено сзади с одновременным отклонением кор-

пуса назад можно повредить близлежащие мышцы. Возможны также вывих коленного сустава, шок, тошнота, сильная боль.

32. Колено (атака спереди). Сильный удар может вызвать разрыв мениска или связок.

33. Ахиллово сухожилие. Действие атаки варьируется от растяжения связок лодыжки и паралича стопы до перелома костей стопы и лодыжки. Все это означает невозможность двигать стопой, а следовательно, эффективность атак и защит противника резко падает.

5

ОБОГАЩЕНИЕ СИСТЕМЫ ВИН ЧУНЬ

СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ВИН ЧУНЬ ГУАНЬ

Сильные стороны системы нередко являются и ее слабостями. Многие мастера боевых искусств предпочитают не знать о недостатках своего стиля. Немало и таких, которые знают, в чем эти недостатки заключаются, но не стремятся искать пути к их преодолению, считая, что нельзя ломать традиции. Я не согласен с таким подходом. Если рассматривать боевые искусства как способы ведения реального боя, а не как следование культурным или духовным традициям, то совершенствовать их необходимо. Хорошая техника, как я полагаю, должна иметь прочный научный фундамент и комплекс соответствующих стратегий, чтобы быть эффективной в бою.

Если мы взглянем на вин чунь кунг-фу с рациональной, научной позиции, то увидим, что многие сильные стороны вин чунь являются также и его слабостями. Эти слабости имеют отношение как к техникам рук, так и к техникам ног.

Вин чунь является системой малого круга, а потому и ее техники рук и ног специально предназначены для ближнего боя. Форма *бил чжи*, правда, включает в себя много техник длинного кулака, но это всего лишь форма, то есть она носит ограниченный характер, не являясь боевым искусством как таковым. При ударах рукой в стиле вин чунь полагаются в основном на прямолинейность атаки, поскольку прямая линия — кратчайшее расстояние между двумя точками. Но иной раз бывает стратегически выгодно использовать круговые атаки, петляя над, под или вокруг прямолинейных движений противника. В вин чунь не предполагается сразить одним ударом. Как правило, для этого необходима серия приемов. Считаю, что искусство вин чунь можно обогатить — без ущерба для него, — если добавить в действия борющихся мощные ударные техники кулака.

Сходная ситуация и с ударами ногой вин чунь. В бою, особенно в бою «липкой» ноги (*чи герк*), полагаются на нижние удары. Приемы вроде кругового удара ногой в традиционной системе вин чунь отсутствуют.

Однако нет никаких причин не выполнять, например, щелчковый удар ногой или боковой пинок, которые доказали свою эффективность в кикбоксинге. В форме *чум кил* есть удар стопой в развороте, при котором стопа движется не по прямой линии, а скорее по дуге. Если общепринятая система вин чунь может содержать такой удар, то почему бы не внести в нее и другие удары ногой, согласуя их с основополагающей философией вин чунь? Я не вижу причин, по которым этого нельзя было бы сделать.

Недостатки вин чунь можно, как я полагаю, преодолеть, если к этой системе добавить техники рук из кунг-фу Белого Журавля (*пак хок гуань*) и удары ногой, коленом и локтем из тайландского бокса (*муай тай*). Эту новую систему, или стиль, можно назвать *Сунь-цзы гуань* — в честь великого древнекитайского военного мыслителя Сунь-цзы (см. его книгу «Искусство войны»). *Сунь-цзы гуань* — это не просто беспорядочная смесь техник вин чунь, Белого Журавля и тайландского бокса, это органичное соединение трех боевых стилей, которые основываются на, казалось бы, несовместимых философиях боя. Считаю, что такое соединение вполне можно использовать для усовершенствования боевого искусства.

КУНГ-ФУ БЕЛОГО ЖУРАВЛЯ (ПАК ХОК ГУАНЬ)

Согласно легенде, создателем системы кунг-фу Белого Журавля был монах Адато (род. 1426), который жил в эпоху династии Мин, при императоре Сюань-цзуне. Адато был посвящен в духовный сан в Тибете, изучал там китайскую борьбу, но не был удовлетворен приобретенными умениями. Он уединился в горах и долго жил там в одиночестве, чтобы иметь возможность без помех подолгу медитировать, изучать буддийские каноны и практиковать боевые искусства.

Однажды он стал свидетелем столкновения между журавлем и обезьяной. Журавль, с неуловимой работой ног и быстрыми атаками, был явно сильнее обезьяны, с ее мощными, но прямолинейными ударами. Под впечатлением от увиденного Адато начал развивать собственный стиль боя, основанный на техниках как обезьяны, так и журавля, и дал ему название «Рев льва». Стиль Адато включал 8 ударов кулаком, 8 стоек, 8 атак пальцем, 8 техник ладони, 8 техник захвата и 8 ударов ногой, то есть он следовал октавной, или восьмеричной, теории. Все эти основные техники рук и ног были затем организованы в три формы: форму *Летящего Журавля*, форму *нилад* и форму *доло*.

Монах Логувань изменил название стиля Адато на «Пак хок», или «Белый Журавль», так как название «Рев льва» звучало как высокомерное притязание на верховенство в боевых искусствах, что могло навлечь лишь неприятности. Этот монах также попробовал улучшить и упростить систему. Дальнейшее совершенствование стиля было продолжено в эпоху династии Цин монахом Синлуном и его учениками, которые распространили это искусство в Южном Китае, откуда со временем оно попало на Запад.

Современная система Белого Журавля состоит из 14 основных техник руки и 10 серий с оружием, включая боксерскую форму *шести сил*, форму *наступления и отступления* и форму *иглы, завернутой в хлопок* (бумажную ткань). Последняя серия является формой внутренней *гун* (силы), в которой акцент делается на дыхание (*цигун*) и объединение ума и тела. С последней формой ассоциируется и ряд учений, касающихся нанесения ударов по уязвимым точкам на теле человека. Здесь я сосредоточиваюсь только лишь на основных движениях руки системы Белого Журавля, которые и сами по себе, по существу, являют мощную систему боя. Моей целью является добавить эти техники дальних ударов рукой в систему вин чунь.

Исходная философия кунг-фу Белого Журавля первоначально в полной мере была

выражена Адато в четырех китайских иероглифах: *чань* (безжалостность), *шань* (уклонение), *чуань* (проникновение), *цзя* (прерывание). Все эти составляющие можно кратко охарактеризовать следующим образом.

1. **Чань.** Данный аспект кунг-фу Белого Журавля подразумевает, что бой нужно вести так, чтобы надежно защитить себя. В то время как отдельные китайские и японские стили повышенное внимание уделяют духовной стороне боевого искусства, боец кунг-фу Белого Журавля заботится лишь о том, чтобы уцелеть в смертельном бою. Атаки, проводимые руками, в этой системе чрезвычайно мощные, специально предназначенные сразить насмерть одним ударом. В технике Белого Журавля, практикуемой в Южном Китае, особый акцент делается на это боевое умение обезьяны, тогда как в школах Запада предпочитают заниматься мягкими формами этого искусства, основанными на грациозных движениях журавля.

2. **Шань.** Здесь подразумевается способность уклоняться. В южнокитайском варианте кунг-фу Белого Журавля защитных движений рук совсем немного. Предполагается, что и блокирования, и даже мягко выполняемые отклонения требуют лишнего времени. Боец предпочитает применять работу ног, чтобы уйти от атаки, а затем контратаковать самому. Чтобы противостоять наступатель-

ным действиям противника, может быть пущена в ход и жесткая сила, которую используют при ударах по самым слабым местам атакующего.

3. **Чуань.** Имеется в виду способность проникать. Поскольку боец кунг-фу Белого Журавля избрал (как мы увидим в дальнейшем) для боя необычную стойку, он очень заботится о тайминге, или выборе подходящего момента времени. Атаки следует производить, когда противник менее всего их ожидает и совершенно не готов их отразить. Боец в стиле Белого Журавля стремится «открыть» противника и молниеносно поразить его.

4. **Цзя.** Имеется в виду способность прерывать. Прерывать атаку неприятеля можно как в жесткой, так и в мягкой манерах. При мягком прерывании используются уклоняющаяся работа ног и повороты гибкого тела, чтобы позволить чужим ударам пройти мимо вас, не причинив вреда. При жестком прерывании атаки противодействуют в самом ее начале, часто путем удара в слабые точки рук или ног противника. Философия здесь проста: уничтожить змею путем разрушения ее ядовитого зуба. Подобная точка зрения приемлема и для бойцов вин чунь.

Базовая стойка в стиле Белого Журавля необычна. Боец обращен к противнику боком, одна рука вытянута в его сторону, пальцы подняты вверх, ладонь «смотрит» вперед,

этот жест как бы предупреждает противника: «Остановись! Не двигайся дальше!» Кисть поднята примерно на высоту плеча. Она держится не неподвижно-жестко, а постоянно вибрирует в воздухе, занимая внимание противника. Другая рука находится за спиной, так что направление ее движения нельзя предугадать. Этой невидимой рукой и проводят основные атаки по самым разным траекториям.

Многие, впервые столкнувшись с этим аспектом системы Белого Журавля, полагают, что нельзя вести бой в подобной манере — когда вся стойка выше пояса открыта. Но они не правы, искусный боец в стиле Белого Журавля отнюдь не слабый противник. Он, во-первых, находится в постоянном осмысленном движении, выбирая моменты, когда вы раскроетесь. Во-вторых, вы совершенно не знаете, откуда последует атака: будет ли она сверху или снизу, под углом или в форме прямого удара. В-третьих, боец в стиле Белого Журавля использует собственные атаки, чтобы прикрыть себя. В южнокитайском варианте кунг-фу Белого Журавля мало, как я уже говорил, кистевых блоков и отклонений. Защита и нападение сливаются в одно целое; атака с соответствующей работой ног должна быть адекватна защите. Круговые атаки «длинной» руки должны прикрыть тело.

Другая особенность южнокитайского кунг-фу Белого Журавля — это использование в

бою широкой стойки лошади. Бойцы в стиле Белого Журавля на Западе склонны считать, что основным назначением данной стойки является лишь тренировочное укрепление ног. Китайские же бойцы используют широкую стойку лошади и стойку прогулки для обретения прочного основания при проведении своих приемов. Они, впрочем, задействуют и многие другие стойки, в том числе обычную прогулочную стойку, используемую в повседневной жизни. Атаки ногой, например, обычно выполняются из стойки, в которой стопы расположены на ширине плеч (стандартное положение стоя). Но выполнение атак требует прочного основания, которого не может в полной мере обеспечить ни одна высокая стойка. Как мощное оружие нуждается в широком лафете, чтобы иметь устойчивость во время стрельбы, так и боец кунг-фу Белого Журавля задействует широкую стойку для сохранения равновесия во время мощных атак «длинной» руки.

В южнокитайской форме кунг-фу Белого Журавля делается такой большой упор на равновесие и устойчивость, что удары ногой как способ атаки не одобряются. Если здесь пробуют провести пинок, то делают это либо одновременно с атакой рукой, либо пытаются открыть противника для кистевой атаки. В противоположность этому, в западном подходе к кунг-фу Белого Журавля, с более вы-

этот жест как бы предупреждает противника: «Остановись! Не двигайся дальше!» Кисть поднята примерно на высоту плеча. Она держится не неподвижно-жестко, а постоянно вибрирует в воздухе, занимая внимание противника. Другая рука находится за спиной, так что направление ее движения нельзя предугадать. Этой невидимой рукой и проводят основные атаки по самым разным траекториям.

Многие, впервые столкнувшись с этим аспектом системы Белого Журавля, полагают, что нельзя вести бой в подобной манере — когда вся стойка выше пояса открыта. Но они не правы, искусный боец в стиле Белого Журавля отнюдь не слабый противник. Он, во-первых, находится в постоянном осмысленном движении, выбирая моменты, когда вы раскроетесь. Во-вторых, вы совершенно не знаете, откуда последует атака: будет ли она сверху или снизу, под углом или в форме прямого удара. В-третьих, боец в стиле Белого Журавля использует собственные атаки, чтобы прикрыть себя. В южнокитайском варианте кунг-фу Белого Журавля мало, как я уже говорил, кистевых блоков и отклонений. Защита и нападение сливаются в одно целое; атака с соответствующей работой ног должна быть адекватна защите. Круговые атаки «длинной» руки должны прикрыть тело.

Другая особенность южнокитайского кунг-фу Белого Журавля — это использование в

бою широкой стойки лошади. Бойцы в стиле Белого Журавля на Западе склонны считать, что основным назначением данной стойки является лишь тренировочное укрепление ног. Китайские же бойцы используют широкую стойку лошади и стойку прогулки для обретения прочного основания при проведении своих приемов. Они, впрочем, задействуют и многие другие стойки, в том числе обычную прогулочную стойку, используемую в повседневной жизни. Атаки ногой, например, обычно выполняются из стойки, в которой стопы расположены на ширине плеч (стандартное положение стоя). Но выполнение атак требует прочного основания, которого не может в полной мере обеспечить ни одна высокая стойка. Как мощное оружие нуждается в широком лафете, чтобы иметь устойчивость во время стрельбы, так и боец кунг-фу Белого Журавля задействует широкую стойку для сохранения равновесия во время мощных атак «длинной» руки.

В южнокитайской форме кунг-фу Белого Журавля делается такой большой упор на равновесие и устойчивость, что удары ногой как способ атаки не одобряются. Если здесь пробуют провести пинок, то делают это либо одновременно с атакой рукой, либо пытаются открыть противника для кистевой атаки. В противоположность этому, в западном подходе к кунг-фу Белого Журавля, с более вы-

сокими стойками, используется много толчковых техник, причем чаще всего в форме двойных ударов, вроде двойного кругового удара в прыжке. Боевая философия южнокитайского кунг-фу Белого Журавля очень сходна с философией вин чунь.

В технике Белого Журавля есть семь основных атак рукой. Как я уже отмечал, система не заботится о блокировании и отклонении ударов противника, поэтому для успешного боя нужны умения и мощь в атакующих движениях рук. Основные движения рук таковы.

1. **Чинь.** Это мощный прямой удар кулаком, выполняемый с поворотом туловища, чтобы за счет энергии движения усилить его. Основное назначение данного удара — контратаковать выше или ниже уровня атаки противника. Как и в технике каратэ, удар наносится выступающими суставами указательного и среднего пальцев.

2. **Пао.** Этот опрокидывающий удар кулаком, или длинный удар снизу, представляет новое направление атаки, проводимой рукой из-за спины. Чтобы максимально увеличить давление при контакте, здесь, так же как в ударе *чинь* и в отличие от апперкота в западном боксе, удар наносится выступающими суставами указательного и среднего пальцев. Данную атаку проводят главным образом на мягкие участки тела противника, такие, например, как половой член, почки или шея.

3. **Куп.** Этот удар дополняет удар *пао*. Выступающими суставами указательного и среднего пальцев атакуют виски, нос или макушку. *Куп* также используется и против пинков; цель его применения заключается в нейтрализации ноги противника посредством удара в мягкие ткани (например, в заднюю область колена или в икроножную мышцу), а затем сближение с ним, чтобы сразить окончательно. Эта атака, влекущая тяжелые последствия, — еще одно доказательство совершенной непригодности кунг-фу Белого Журавля для спортивных состязаний. Даже действуя против атаки рукой, боец в этом стиле применяет удары по мышцам предплечья, а также по бицепсам и трицепсам руки противника, добиваясь, чтобы он опустил защиту и, таким образом, появилась бы возможность провести удар на поражение.

4. **Дан.** Этот двойной удар кулаками иллюстрирует другую интересную особенность кунг-фу Белого Журавля, состоящую в том, что данное искусство предусматривает ведение боя одновременно с несколькими противниками. *Дан* используется, чтобы атаковать двух человек в направлении сверху вниз: целят обычно в макушку, а затем в лицо, боковую область головы и в мышцы плеча.

5. **Бинь.** Этот двойной горизонтальный удар кулаками также задействуется, чтобы одновременно атаковать двух противников.

При выполнении ударов *дан* и *бинь* руки вначале подводятся к туловищу, а затем «выбрасываются» либо сверху вниз (в технике *дан*), либо горизонтально (в технике *бинь*).

6. **Чжао.** «Когтистая» кисть системы Белого Журавля применяется скорее чтобы цеплять и рвать, а не захватывать и сжимать. Подобная техника, в отличие от других движений руки, выполняется здесь рукой, изначально находящейся впереди.

7. **Чао.** Этот горизонтальный удар согнутой рукой мало чем отличается от боксерского хука.

ОБЪЕДИНЕНИЕ И СОВМЕЩЕНИЕ ВИН ЧУНЬ И КУНГ-ФУ БЕЛОГО ЖУРАВЛЯ

Основная трудность в совмещении вин чунь и кунг-фу Белого Журавля заключается отнюдь не в работе ног. Широкая стойка лошади известна также и в вин чунь, где она применяется в техниках длинного шеста и иногда, для устойчивости и мощи, в бою с ножами-«бабочками». Вы, разумеется, не сможете сильно ударить ногой из этой стойки, но бойцы кунг-фу Белого Журавля и не пытаются делать это, предпочитая в подобном случае стойку с ногами на ширине плеч. Кстати, тот факт, что в вольном спарринге

при проведении ударов ногой бойцы кунг-фу Белого Журавля применяют стойку, суженную до ширины плеч, позволяет найти связь между такими различными стилями, как кунг-фу Белого Журавля и *муай тай*. Но вернемся к основному обсуждению. Главную трудность в совмещении ручных техник кунг-фу Белого Журавля, предназначенных для длинной дистанции, и умений вин чунь в ближнем бою я вижу в явной открытости стойки Белого Журавля. Не противоречит ли это теории центральной линии вин чунь?

Если мы посмотрим внимательно на систему Белого Журавля, то увидим, что она также использует теорию центральной линии туловища. Только центральная линия здесь проводится вдоль бока, а не через фронтальную плоскость. Все восходящие и нисходящие атаки предусматривают именно эту центральную линию и фактически представляют собой способы защитить ее. Не считайте, что на определенных дистанциях боец кунг-фу Белого Журавля широко открыт. Его корпус защищен как неожиданными и разящими ударами из-за спины, так и великолепной работой ног. Правда, при ближнем бое стойка Белого Журавля, пожалуй, и впрямь излишне открыта для классических атак вин чунь, но в этой ситуации боец *Сунь-цзы гуань* может вести бой приемами вин чунь или же использовать приемы ближнего боя *муай*

тай. Нет никаких технических затруднений в том, чтобы на дальней дистанции вести бой в манере кунг-фу Белого Журавля, а затем, сближаясь с противником, перейти в стойку вин чунь для ведения ближнего боя.

Нет никаких фундаментальных непримиримых различий между философиями вин чунь и Белого Журавля. Во-первых, оба стиля черпали вдохновение из движений журавля, а потому было бы удивительно, если бы они оказались полностью несовместимыми. Во-вторых, принципы *чань*, *шань*, *чуань* и *цзя* также вполне приемлемы для практикующих вин чунь. Итак, два, казалось бы, различных стиля кунг-фу имеют фактически общую философию боя, а также взаимодополняющие элементы (например, кунг-фу Белого Журавля не хватает достоинств ближнего боя вин чунь) и поэтому могут быть объединены в новый стиль, скомбинированный из двух, каждый из которых используется в разных условиях.

ФИНАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ СУНЬ-ЦЗЫ ГУАНЬ: МУАЙ ТАЙ

Боевые качества *муай тай* не вызывают каких-либо серьезных сомнений ни у кого из стилистов кунг-фу. Это стало ясно после того, как в 1959 году тайландские боксеры

победили в пяти чистых поединках тайваньских мастеров кунг-фу. То же самое повторилось в 1963 и 1971 годах. Тайландские боксеры хорошо известны из-за своего невероятно интенсивного тренинга. Они не только много бегают, прыгают через скакалку, работают с боксерской грушей, поднимают тяжести, бьют ногами по мешкам, наполненным гравием, но и много занимаются спаррингом и полноконттактными тренировочными боями. Техники, которые не обеспечивают успех на ринге, отбрасываются. Кроме того, тайцев опасаются из-за грязных приемов. Нередко жालящие удары рукой и ногой повреждают бицепс противника, таким образом ослабляя его защиту, или же могут иметь место сильнейшие удары по ногам, приводящие к травме. Как и в вин чунь, в *муай тай* акцент делается на простоту и прагматизм.

Современный *муай тай* имеет только одну базовую стойку: ноги разведены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе стопы, туловище выпрямлено, локти удерживаются вблизи от него, стопа ноги, стоящей сзади, повернута наружу под углом 45 градусов к центральной линии туловища, а стопа другой ноги слегка повернута внутрь. При атаке бойцы *муай тай* делают шаг навстречу противнику ногой, стоящей впереди, а затем быстро подшагивают к ней другой ногой, сохраняя во время движения боевую стойку.

При движении назад первой отодвигается нога, стоящая сзади, а затем смещается другая. При движении вправо (из правосторонней стойки) первой движется правая нога — вправо и немного вперед, а затем в том же направлении — вправо и чуть вперед — левая нога. При движении влево (тоже из правосторонней стойки) первой передвигают влево и назад левую ногу (стоящую сзади), а за ней туда же правую. Некоторые бойцы считают такую работу ног слишком медленной и советуют передвигать их одновременно, то есть двигаться прыжками. Я считаю, что любой из этих вариантов работы ног и прост, и очень эффективен.

В *муай тай* используются пять основных ударов кулаком из арсенала западного бокса: джеб рукой, выдвинутой вперед, правый или левый кросс, хук, апперкот и правый или левый удар перевернутой кистью — но предпочитаемыми ударами в *муай тай* являются прямой джеб (*чок*), хук (*мат тонг*) и апперкот (*мат аат*). Чтобы нокаутировать противника техникой рук, применяют в основном удары локтем (*сок*), которые считаются более надежными, чем удары кулаком. Последние используются в основном для того, чтобы заставить противника раскрыться для кругового пинка, для удара коленом или «хвостом крокодила» (*тэ*). Многие нетрадиционные приемы западного бокса, дос-

таточно хорошо работающие на боксерском ринге, могут причинить массу неприятностей при работе против тайландского боксера. Речь здесь идет о любой стойке с низко опущенными одной или двумя руками, при которой в голову человека можно ударить ногой как в футбольный мяч. Кроме того, и обычная боксерская практика проведения атак в нырке с наклоном тела вперед и вниз может привести к получению удара коленом в лицо. Далее, поскольку даже при наличии перчаток тайландский бокс включает в себя захваты (*джаб ко*), нижнее защитное положение рук придает бойцу невыгодное положение, делая его более доступным для особо разрушительной техники, при которой его обхватывают за шею и сильно трясут из стороны в сторону, лишая равновесия, после чего бьют коленом в лицо.

Поистине сокрушительны в тайландском боксе удары коленом и локтем (*сок*). Локтевые удары выполняются во всех четырех направлениях движения локтя — влево, вправо, кверху и книзу, при этом в них вкладывается вес всего тела. Проведение ударов коленом возможно по трем траекториям: это прямой подъем колена, круговой удар коленом и удар коленом по дуге вовнутрь, а затем наружу. Легковесные боксеры могут иногда использовать и удар коленом в прыжке. Локти и колени применяются в *муай*

тай иначе, чем в других системах боевых искусств, и имеют цель абсолютно полностью разгромить противника: следующие один за другим удары коленом используются, чтобы обездвигить его, а удары локтем работают по его рукам, разрушая защиту. Многие тайландские бойцы были сражены насмерть ударом локтя в висок.

Удары ногой в *муай тай* выполняются не как щелчок, когда ногу можно оттянуть, если промахнешься. Для достижения максимального эффекта этот стиль использует подключение к удару веса всего тела. Исходя из этого, большинство ударов производится ногой, занимающей положение сзади, тогда как нога, стоящая впереди, используется обычно, чтобы отпихнуть противника или заставить его раскрыться. Тайландский круговой пинок обладает сокрушительной силой. Разворачиваясь на подушечке стопы стоящей впереди ноги, боец другой ногой буквально врывается в цель, вкладывая в этот удар вес всего своего тела. В данном случае он бьет голенью или подъемом, а не подушечкой стопы. В результате удар получается столь сильным, что его не удастся заблокировать даже двумя предплечьями. Подобный круговой пинок — отличное оружие против любых высоких ударов ногой. Таким ударом можно атаковать колено опорной ноги противника, держащей вес всего тела. В итоге — перелом

коленного сустава. Фронтальные (передние) удары ногой проводятся не щелчком, а в толчковом или пронзающем (проникающем) стиле и используются для нарушения равновесия противника и раскрытия его для атаки, проводимой, как правило, круговым пинком. Далее я расскажу об этом подробнее.

В некоторых книгах и статьях о тайландском боксе его защиты описываются как очень жесткие, при которых круговые удары ногой принимаются на голень или предплечья. Эта жесткость против жесткости не является, однако, предпочтительной. Тайландский боксер скорее старается, применяя хорошую работу ног, уйти от атаки противника, чтобы сохранить энергию и, улучив момент, атаковать самому. Это базовый принцип всех трех систем: вин чунь, Белого Журавля и муай тай. Против жесткой атаки не используется — если в этом нет крайней необходимости — жесткая защита (то есть сила удара здесь не поглощается), но против мягких частей тела противника жесткая атака действует всегда.

Имеет смысл немного обсудить и удары ногой в прыжке. Пинок в вертикальном прыжке слабее, чем с опорой одной ногой на землю, но зато сила инерции от удара будет меньше воздействовать на вас. Так, если ударить футбольный мяч, уже находящийся в воздухе, он отлетит на расстояние, гораздо

меньшее, чем в случае, если бы по нему ударили, когда он лежал на земле. Чтобы увеличить силу удара ногой в прыжке, надо прыгать не просто вертикально, а «впрыгивать» в противника, врезаясь в него всем весом своего тела. Подобный принцип в полной мере воплотился в толкающем ударе ногой *муай тай*. Это мощный толчок в грудь, способный или сразу нокаутировать противника, или как минимум сильно нарушить его равновесие, открывая для атаки круговыми ударами ногой или прямыми ударами локтями и коленями.

Боец *Сунь-цзы гуань* ведет бой, применяя в зависимости от дистанции и обстоятельств один из трех стилей. На близком расстоянии (например, в телефонной будке), когда бить ногами невозможно, используются приемы «липких» рук, *цинъ-на* и когтя. На среднем удалении, которое слишком мало для выполнения длинного удара ногой, но очень велико для проведения серий ударов кулаком *вин чунь*, предпочитают техники «длинной» руки кунг-фу Белого Журавля. На большей дистанции подходят удары ногой *муай тай*. Такое разделение, разумеется, не жесткое, поскольку *муай тай* отлично приспособлен и для ближнего боя. Таким образом, использовать все три стиля в реальном бою не так уж и сложно, надо всего лишь в зависимости от дистанции и обстоятельств выбрать удобную технику и грамотно применить ее.

Итак, я фактически описал здесь законченную систему боевого искусства, включающую:

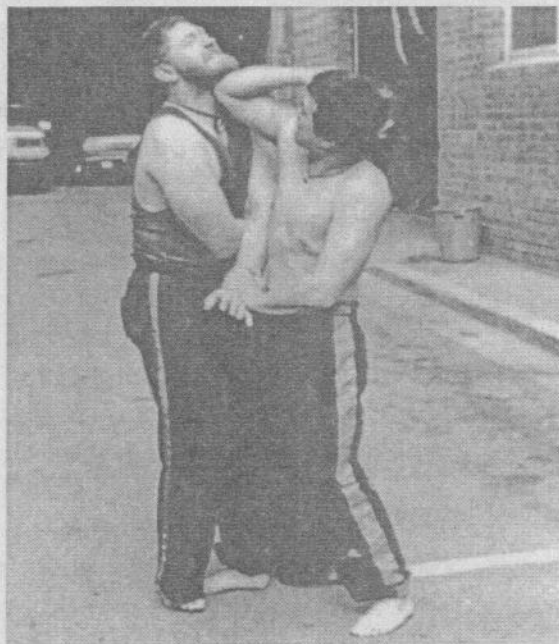
- 1) приемы нападения и защиты руками;
- 2) приемы нападения и защиты ногами;
- 3) использование тела (бедер, плеч) в качестве оружия;
- 4) захват, цепляние и борьбу;
- 5) броски.

Эта система содержит превосходные техники, работающие на всех трех дистанциях боя. Она, наконец, заметно превосходит многие другие смешанные стили.

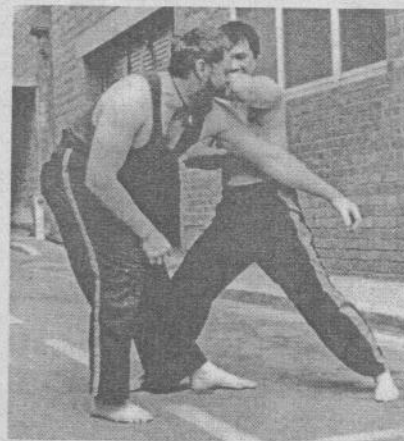
Высокого мастерства в боевых искусствах лучше всего добиваться путем овладения простыми, но эффективными приемами и творчески применять их в любой ситуации. Успех при этом имеет лишь две составляющие: знание техники и упорные тренировки.

ОТ ВИН ЧУНЬ К СУНЬ-ЦЗЫ ГУАНЬ: ПРИЕМЫ БОЯ

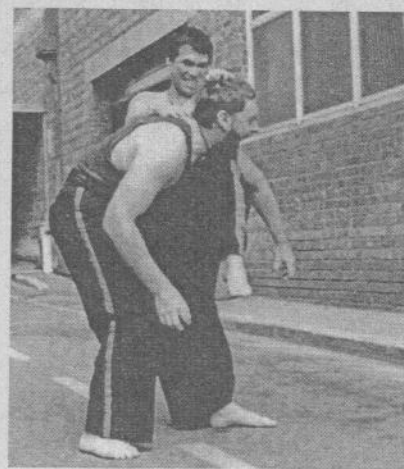
71. Эта последовательность фотографий иллюстрирует, как приемы тайландского кикбоксинга (*муай тай*) могут быть эффективно добавлены к приемам вин чунь кунг-фу. Начнем из хорошо знакомого вам положения кистевой ловушки. Легкий боец проводит удар в челюсть тяжеловесного бойца, ошеломляя его этим.



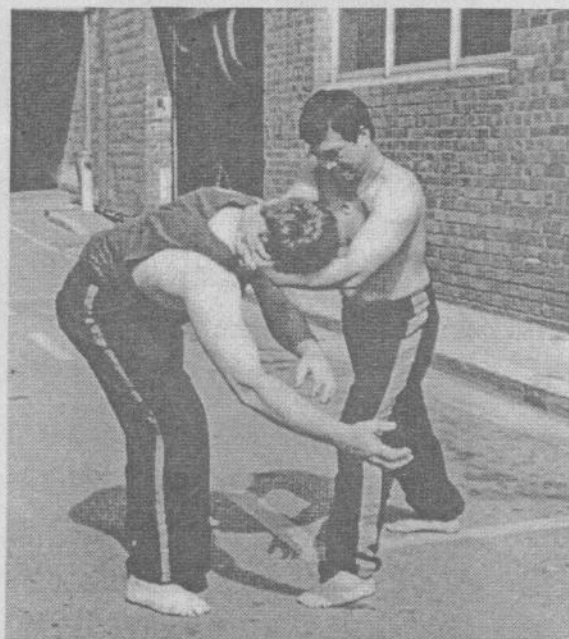
72. Теперь он хватается тяжеловеса за волосы, делает шаг назад и на мгновение сохраняет широкую стойку, готовясь провести удар коленом.



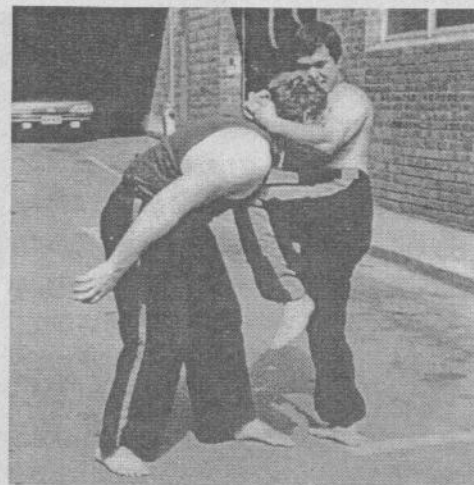
73. Наносится удар коленом в подбородок.



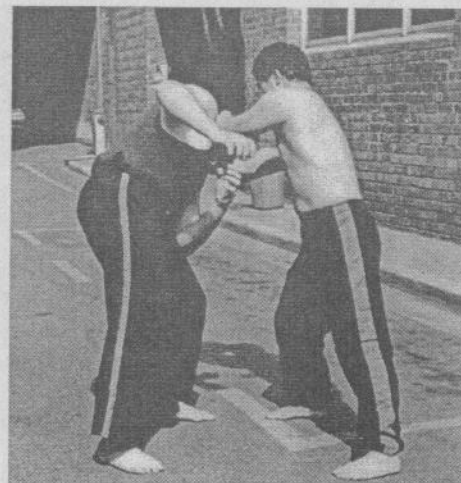
74. Теперь легкий боец обхватывает предплечьями голову противника и, давя ему на уши, интенсивно мотает ее из стороны в сторону. В результате тяжеловес потеряет равновесие и окажется беззащитным для последующей атаки коленом. Уши его при этом могут быть повреждены, или он будет испытывать сильную боль от их сдавливания предплечьями и особенно если, осуществляя шейный захват, легкий боец нанесет по ним удар.



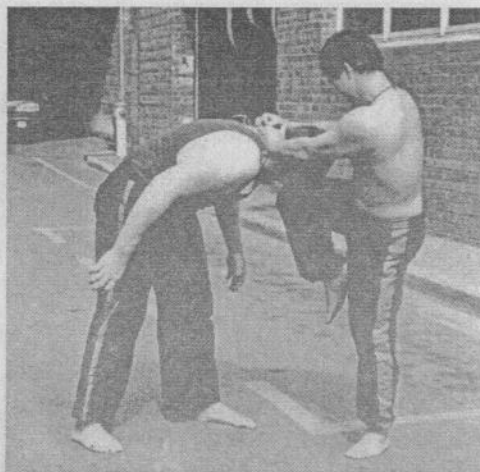
75. Проводится еще один удар коленом.



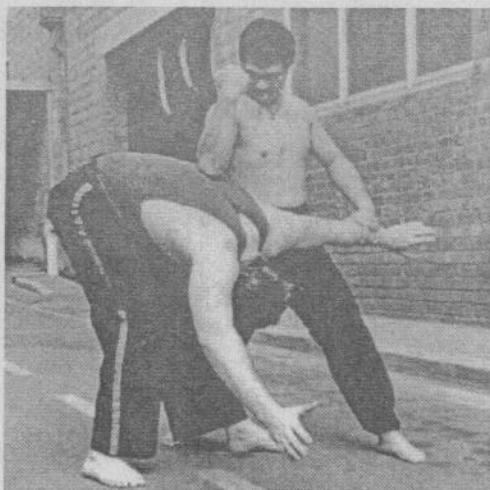
76. Противника теперь тянут книзу, готовясь к новому удару коленом.



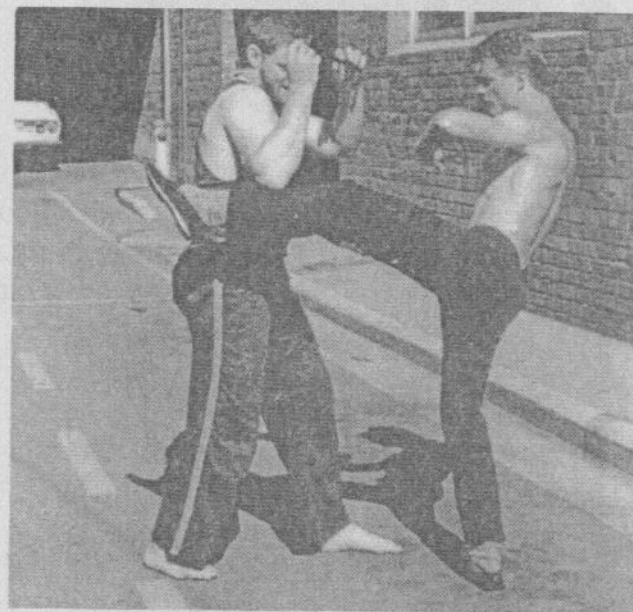
77. Проводится удар коленом в лицо.



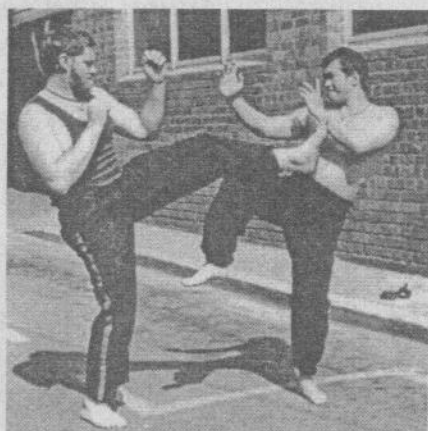
78. Противника увлекают книзу, захватывая его левую руку, и наносят победный удар локтем в позвоночник.



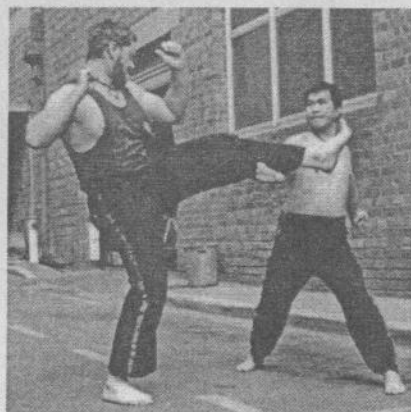
79. Следующая последовательность фотографий показывает некоторые эффективные способы защиты от атак ногой. Здесь круговой пинок легкого бойца нейтрализуется локтевым блоком, который проводится не против голени, а против икроножной мышцы. Если вам удобнее блокировать удар, а не уклониться, используйте жесткий блок против слабой части ноги противника.



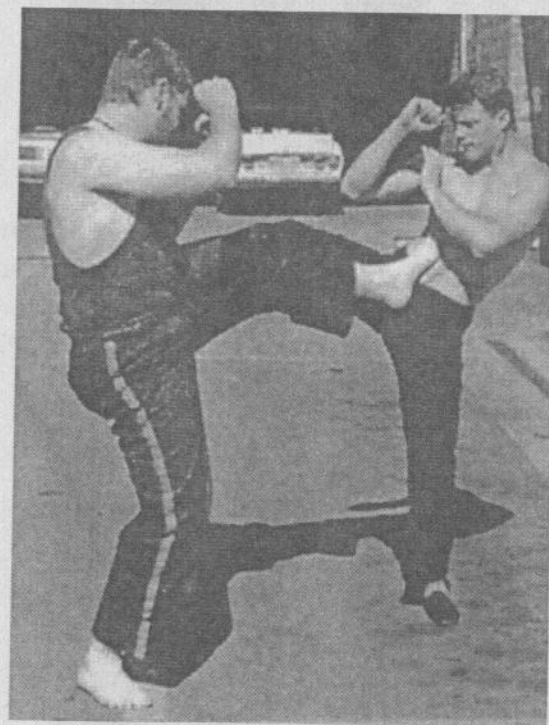
80. В защите от переднего толчка легкий боец использует свое колено, жестко атакуя им икроножную мышцу тяжеловеса.



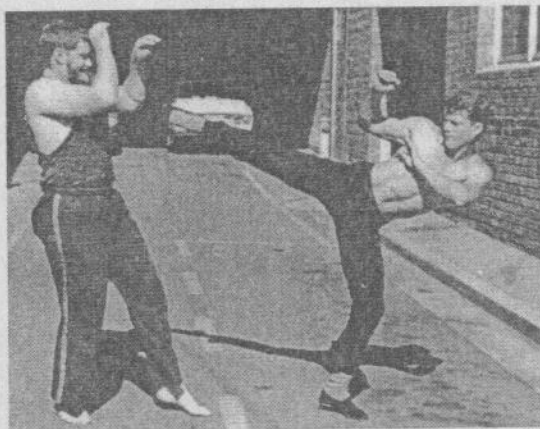
81. Противодействуя той же атаке в манере кунг-фу Белого Журавля, легкий боец может провести опрокидывающий удар кулаком, или *пао*, который эффективен и для атаки на наносящую удар ногу.



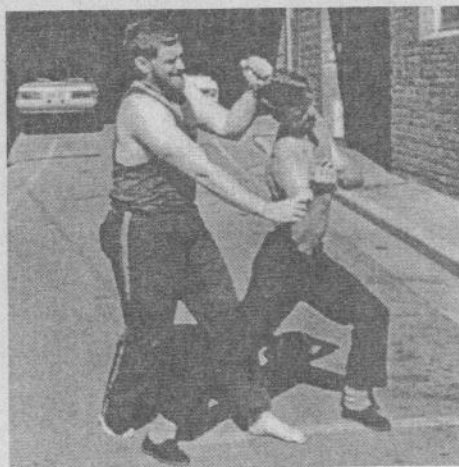
82. На этот раз тяжеловес защищается от кругового толчка в манере тайландского бокса посредством своего удара пяткой в пах. Использование его в данном случае обосновано теорией центральной линии вин чунь. Прямой толчок быстрее кругового, и потому, применяя последний, боец рискует получить упреждающий удар ногой в пах.



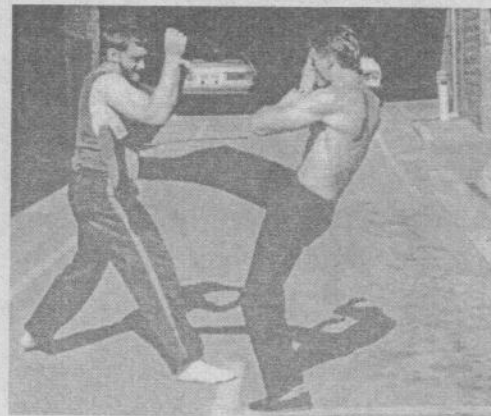
83. От кругового удара ногой возможно защититься, если отступить и пропустить его мимо себя.



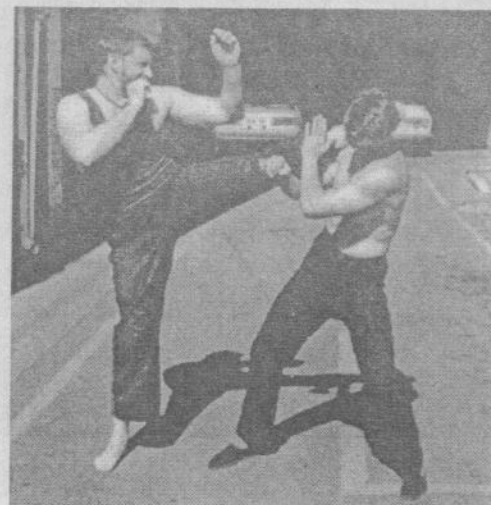
84. После этого тяжеловес смещается вперед, сковывает руку и ногу противника и сильно бьет его кулаком в макушку.



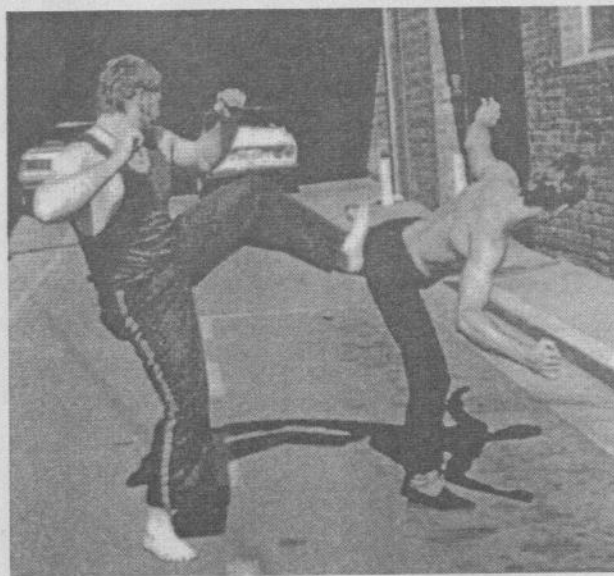
85. На этом фото легкий боец проводит передний удар ногой, от которого его противник уклоняется шагом вбок.



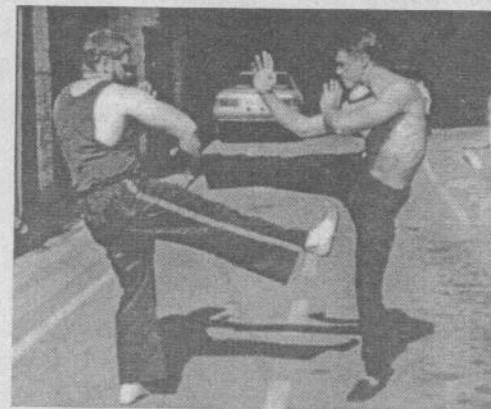
86. Затем тяжеловес наносит круговой удар ему в голову ногой, стоящей сзади.



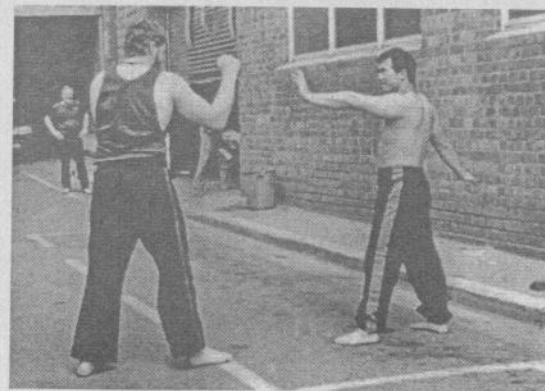
87. Здесь легкий боец атакует круговым ударом ноги с поворотом назад, а противник прерывает эту атаку толчком в его ягодицы. Опять же нужно помнить, что при равенстве всех прочих факторов прямой удар ногой быстрее, чем круговой. Но зато круговой удар можно чрезвычайно усилить за счет энергии движения, и потому важно прервать его выполнение противником в самом начале поворота. Если нападающий очень быстр, то отступите, позволив удару пройти мимо себя, и лишь затем атакуйте.



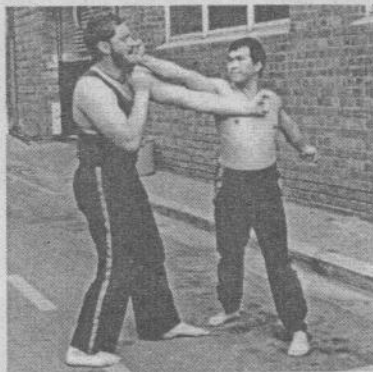
88. На этот раз передний толчок легкого бойца отклоняется посредством *бон сао* с одновременным восходящим пинком вин чунь в пах.



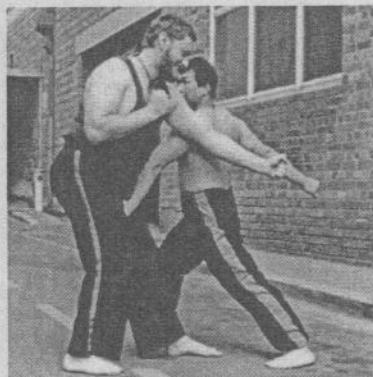
89. Оба бойца приняли боевые позиции и готовы к бою. Одна рука легкого бойца удерживается за спиной, как в боевой стойке Белого Журавля. Она может и должна использоваться для внезапных атак на противника.



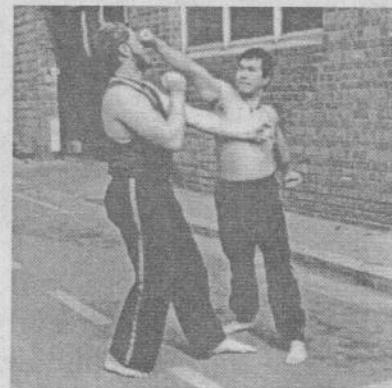
90. Тяжеловес наносит прямой удар кулаком, а легкий уклоняется от атаки путем поворота своего тела. Затем, используя инерцию движения, создаваемую поворотом, легкий боец проводит удар *чинь*, или прямой удар кулаком кунг-фу Белого Журавля, в голову противника.



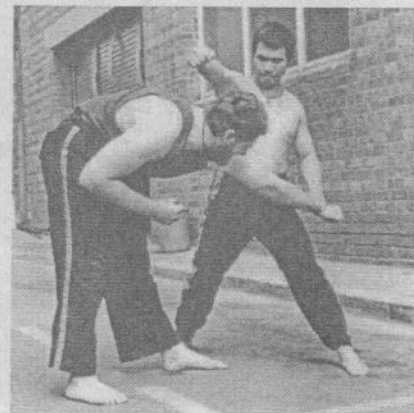
91. Следующее действие легкого бойца — атака противника в пах ударом *пао* из кунг-фу Белого Журавля.



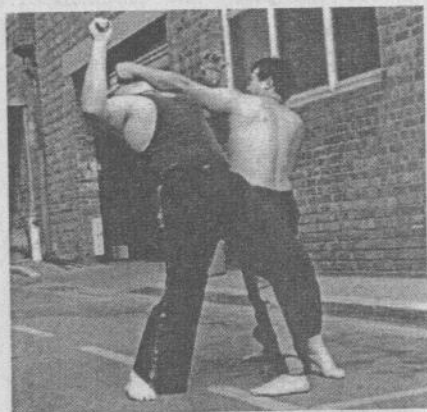
92. Далее следует удар *куп*, также из кунг-фу Белого Журавля, по переносице противника. Этот удар осуществляется заостренными суставами пальцев и поэтому предназначен главным образом для нападения на наиболее уязвимые точки на теле.



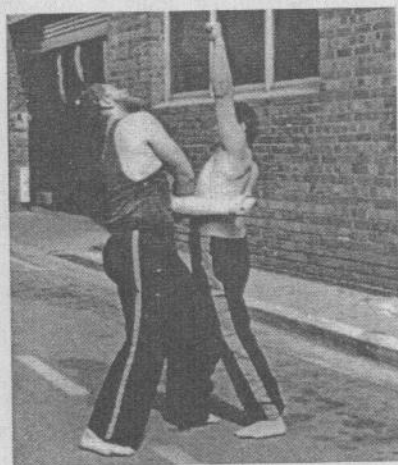
93. Теперь тяжеловеса нужно потянуть книзу, а затем выполнить еще один удар *куп* по задней стороне его шеи.



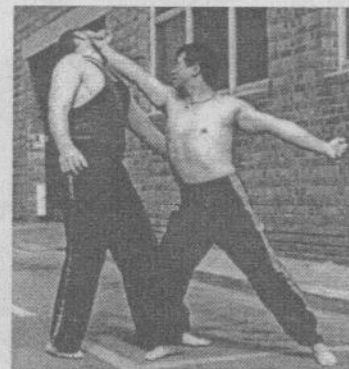
94. Еще один удар *куп* проводится в висок.



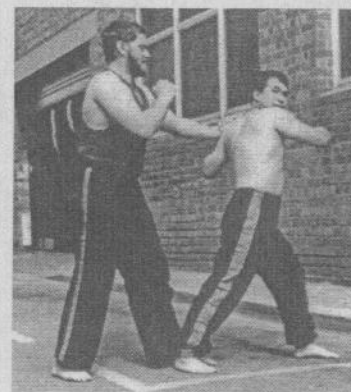
95. Следующий ряд фотографий иллюстрирует типичную ловушку вин чунь и удар *куп* в лицо, выполняемые легким бойцом. Это пример эффективного сочетания техники руки кунг-фу Белого Журавля и приемов вин чунь.



96. Затем противника атакуют ударом *дан*, или двойным ударом внешней стороной кулака.

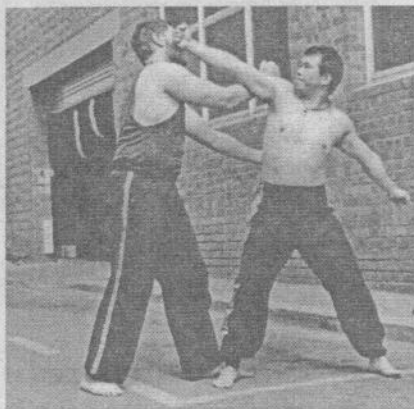


97. Предполагается, что тяжеловес выдержал предыдущую атаку и сейчас готовится провести прямой удар кулаком. Легкий боец отступает, нейтрализуя таким образом этот удар, и готовится провести *бинь*, или двойной горизонтальный удар внешней стороной кулака.

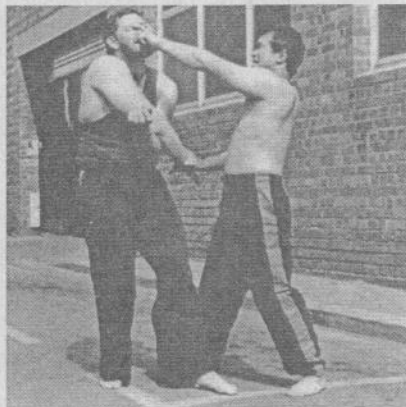


ВИН ЧУНЬ КУНГ-ФУ. ПРИЕМЫ БОРЬБЫ И ЗАХВАТОВ

98. Дальнебойный удар внешней стороной кулака. Это пример следования принципу кунг-фу: используй силу вращения, чтобы нейтрализовать прямолинейную силу, и наоборот.

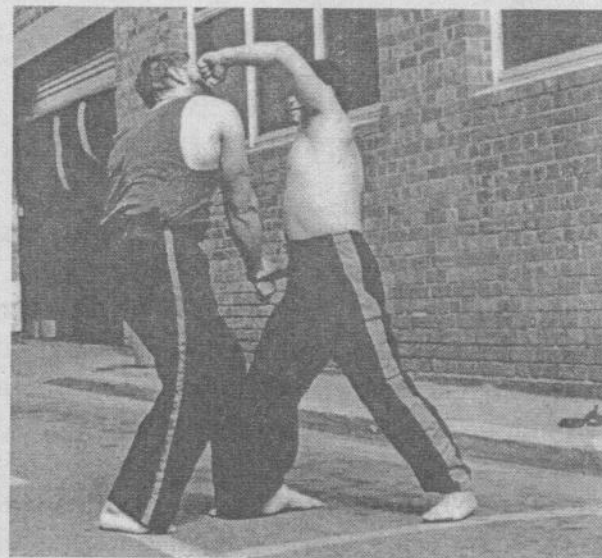


99. Теперь глаза противника атакуются «когтистой» кистью из кунг-фу Белого Журавля, или чжао, с одновременным выполнением кистевой ловушки вин чунь.



ОБОГАЩЕНИЕ СИСТЕМЫ ВИН ЧУНЬ

100. В заключение тяжеловеса атакуют, нанося удар согнутой рукой, или чао, из кунг-фу Белого Журавля.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы познакомились с некоторыми важными теоретическими аспектами вин чунь кунг-фу. На страницах этой книги мною была сделана попытка осветить суть этого боевого искусства и проанализировать практическое применение некоторых его элементов — в частности, боя «липкой» руки, боя «липкой» ноги, *цин-на* и теории смертельных ударов в слабые точки на теле человека (*дар мак*). Эти знания представлены ученику вин чунь в виде всеобъемлющей и унифицированной теории боя. Традиционалисты удовлетворились бы этим. Я же являюсь сторонником творческого подхода к боевым искусствам и поэтому, опираясь на научные данные, попытался проанализировать слабые стороны системы вин чунь. В то же время я указал, какие элементы других систем боевых искусств можно добавить к системе вин чунь, чтобы обогатить ее. Надеюсь, все изложенное здесь окажется полезным.

И еще. В этой книге описаны компоненты системы вин чунь, не связанные с оружием (а таковым являются парные ножи-«бабочки» и длинный шест). Считаю, что анализ техник вин чунь с применением оружия — тема для отдельной книги, так же как и исследование более сложных техник.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Бил чжи. Форма пронзающих пальцев, которой традиционно обучают только самых доверенных учеников. Удар *бил чжи* — один из наиболее эффективных ударов рукой, применяемых в *вин чунь*.

Бинь. Двойной горизонтальный удар внешней стороной кулака, предназначенный для атаки одновременно двух противников.

Бон сао. Одно из самых важных движений руки в *вин чунь*, при котором она согнута в локте, а ребро ладони обращено кверху.

Бон сао «Крыло цыпленка». Это нижний *бон сао*, заложенный в форму *чум кил*, при котором рука удерживается сбоку, примерно в 15 см от туловища, при этом ребро ладони повернуто вбок, подобно крылу цыпленка. Он используется в *цин-на* как рычаг, чтобы атаковать плечевой сустав противника.

Гаун сао. Блок скрещенными руками *вин чунь*, который полностью прикрывает верхнюю часть туловища.

Гум сао. Толкающий книзу блок *вин чунь*, отводящий толчок противника.

Гун (кун). Дополнительная внутренняя сила, которая может быть создана и использована путем долговременного интенсивного тренинга в *цигун*.

Дан. Двойной удар внешней стороной кулаков книзу в *кунг-фу Белого Журавля*, применяемый, чтобы атаковать двух противников одновременно.

Дань-тянь. Область тела, находящаяся, согласно традиционной китайской теории, примерно в 7,5 см ниже пупка и на 5 см внутрь тела; энергетический центр, который производит и запасает жизненную энергию (*ци*) организма. Правильным тренингом эту энергию можно направить против противника.

Дар мак. Это удары (не касания!) по уязвимым (преимущественно акупунктурным) точкам на теле человека.

Дим мак. Спорная теория ядовитого, или смертельного, касания, согласно которой человека можно убить, просто касаясь некоторых акупунктурных точек на его теле.

Дин. Движение восходящего кверху запястья, используемое в *вин чунь* не для блокирования, а скорее чтобы открыть защиту противника.

Дит дат чжао. Травное лекарство или согревающее вино, каковое используется, чтобы предотвратить артриты, заживить ушибы, ук-

репить кожу на ударных поверхностях и уменьшить боль, возникающую от перетренированности или от контактных повреждений.

Джаб ко. Движения захвата в тайландском боксе.

Ин чжао пай. Кунг-фу Орлиного Когтя.

Инь—ян. Два основополагающих принципа вселенной, которые, согласно китайской космологии, противоположны друг другу, но в то же время дополняют один другой. Ян характеризуется как активное, позитивное, мужское начало, а инь — как пассивный, негативный, женский аспект.

Ким нур мар. Параллельная стойка вин чунь, в которой колени и пальцы обеих ног направлены вовнутрь, к центральной линии тела.

Кунг-фу гун-фу. Первоначально данный термин означал интенсивную концентрацию энергии. Позднее он стал синонимом китайских боевых искусств, особенно связанных с Шаолинем.

Куп. Удар кулаком кунг-фу Белого Журавля. Наносится из-за головы выступающими вторыми суставами указательного и среднего пальцев.

Ла. Тянущая книзу рука в вин чунь.

Мат аат (тайл.). Удар снизу (апперкот) в тайландском боксе.

Мат тонг (тайл.). Боковой удар кулаком (хук) в тайландском боксе.

Муай тай. Тайландский бокс (кикбоксинг).

Пак хок гуань. Кунг-фу Белого Журавля. Эта высокоразвитая система боевого искусства была создана монахом Адато (род. 1426) и характеризуется разнообразными техниками мощных круговых ударов ногой и дальнобойных ударов рукой.

Пак сао. Защитное парирование.

Пао. Опрокидывающий удар кулаком, или дальнобойный апперкот, кунг-фу Белого Журавля. Наносится из-за спины выступающими вторыми суставами указательного и среднего пальцев в мягкие участки тела противника, такие, как половой член, почки, шея.

Пар той. Используемый в бою «липкой» ноги удар стопой (особенно пяткой) для того, чтобы либо нарушить устойчивость противника, подсекая его ногу, либо травмировать нижнюю часть ноги (чаще всего это лодыжка).

Сил лум тао. Первая форма системы вин чунь, букв. перевод: «Путь малого намерения».

Сок. Удар локтем в тайландском боксе.

Сом квок бо. Боевая стойка вин чунь, при которой стопа стоящей впереди ноги чуть повернута внутрь, а стопа ноги, находящейся сзади, «смотрит» вовне под углом 45 градусов к средней линии тела.

Сунь-цзы гуань. Новый комбинированный стиль, названный по имени великого китайского военного мыслителя Сунь-цзы, автора книги «Искусство войны». В нем вин чунь, кунг-фу Белого Журавля и тайландский бокс

объединяются в одно целое в попытке усовершенствовать систему вин чунь.

Тай отоси (яп.). Один из основных бросков в дзюдо.

Таун сао. «Прозящая» кисть вин чунь, или прямое выталкивание кисти, используемое, чтобы отклонить удар противника.

Тил сао. Защитное отклонение вверх, предназначенное для проведения контратаки кулаком одновременно с захватывающим движением кисти.

Тил той. Это используемый в бою «липкой» ноги удар голенью в нижнюю часть икры противника.

Тор сао. В системе вин чунь это, по существу, модифицированный *фук сао* с пальцами, обращенными книзу.

Тэ. Круговой пинок, или «удар хвостом крокодила», в тайландском боксе.

Укэми (яп.). Это техника падения, направленная на то, чтобы смягчить его и поднять неповрежденным.

Фук сао. Согнутая крюком и расположенная сверху кисть, применяемая главным образом чтобы изменить направление атаки противника.

Фуцзянь пай. Ассоциация вин чунь, находящаяся в континентальном Китае, в провинции Фуцзянь, где это боевое искусство культивировалось в XVIII столетии монахиней и целительницей Нг Муи. Это имя сей-

час также используется, чтобы описать стиль, преподаваемый в Фуцзяне.

Хаун сао. Вращательное движение в запястье, используемое, чтобы обкрутить свою кисть вокруг защиты противника или открыть его защиту.

Цзя. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля, подразумевающая способность помешать атаке противника либо в мягкой манере уклоняющейся работы ног, либо в жесткой форме атаки на оружие противника, то есть на его руки и ноги.

Цзинь. Огромная внутренняя энергия, которая может использоваться против противника на ближней дистанции для получения эффекта взрывной ударной волны.

Ци (чи). Это психофизическая энергия организма, задействованная во внутренних искусствах.

Цигун. Вид тренинга, направленный на достижение гармонии тела и духа. Это становящийся хорошо известным на Западе метод развития внутренней энергии организма.

Цинь-на. Система захватов в вин чунь.

Чань. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля, выражающая дух решимости выдержать бой во что бы то ни стало, защищаться до конца, по принципу: «Если не убьешь ты, то убьют тебя».

Чао. Горизонтальный удар согнутой рукой в кунг-фу Белого Журавля.

Чжао. «Когтистая» рука кунг-фу Белого Журавля, используемая, чтобы цеплять и рвать.

Чжун сао. Внезапный направленный книзу толчок краем кисти, чтобы расчистить путь для удара.

Чи герк. Приемы «липкой» ноги вин чунь.

Чинь. Прямой удар кулаком кунг-фу Белого Журавля; мощный дальнобойный удар, выполняемый с поворотом туловища.

Чи сао. Приемы «липкой» руки вин чунь.

Чок. Прямой удар в тайландском боксе.

Чуань. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля, подразумевающая проникновение или способность открыть противника и победить его, умело выбрав момент.

Чум кил. Форма перекрывания брешей в защите, где в систему вин чунь вводятся три удара ногами.

Шань. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля. Она подразумевает возможность уклоняться, то есть избегать атаки не блокированием удара, а с помощью соответствующей работы ног, после чего проводить мгновенную контратаку.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. БОЙ «ЛИПКОЙ» РУКИ (<i>чи сао</i>)	11
Введение	11
Что такое <i>чи сао</i> ?	12
Боевые приемы «липкой» руки	17
Техника боя «липкой» руки	23
2. БОЙ «ЛИПКОЙ» НОГИ (<i>чи герк</i>)	45
Немного теории	45
Тренинг приемов «липкой» ноги	51
Техника боя «липкой» ноги	53
3. ПРИЕМЫ ЗАХВАТА И БРОСКА	
(<i>цинъ-на</i>)	65
Введение	65
«Когтистая» кисть вин чунь	66
Приемы болевого захвата и броска: общие	
принципы	70
Захваты и калечащие броски вин чунь ...	76
Броски с использованием рычага	
руки	76
Атаки на кисть	77

Чжао. «Когтистая» рука кунг-фу Белого Журавля, используемая, чтобы цеплять и рвать.

Чжут сао. Внезапный направленный книзу толчок краем кисти, чтобы расчистить путь для удара.

Чи герк. Приемы «липкой» ноги вин чунь.

Чинь. Прямой удар кулаком кунг-фу Белого Журавля; мощный дальнобойный удар, выполняемый с поворотом туловища.

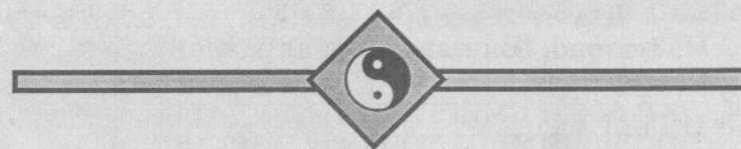
Чи сао. Приемы «липкой» руки вин чунь.

Чок. Прямой удар в тайландском боксе.

Чуань. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля, подразумевающая проникновение или способность открыть противника и победить его, умело выбрав момент.

Чум кил. Форма перекрывания брешей в защите, где в систему вин чунь вводятся три удара ногами.

Шань. Философская концепция кунг-фу Белого Журавля. Она подразумевает возможность уклоняться, то есть избегать атаки не блокированием удара, а с помощью соответствующей работы ног, после чего проводить мгновенную контратаку.

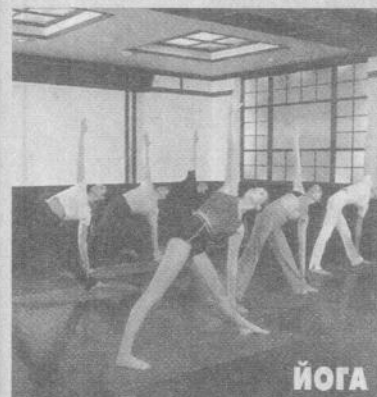


СОДЕРЖАНИЕ

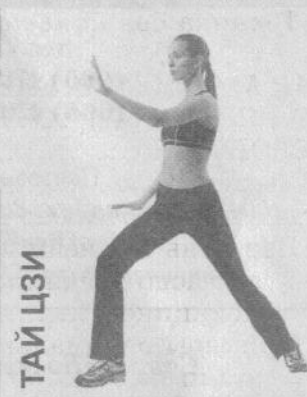
ВВЕДЕНИЕ	7
1. БОЙ «ЛИПКОЙ» РУКИ (<i>чи сао</i>)	11
Введение	11
Что такое <i>чи сао</i> ?	12
Боевые приемы «липкой» руки	17
Техника боя «липкой» руки	23
2. БОЙ «ЛИПКОЙ» НОГИ (<i>чи герк</i>)	45
Немного теории	45
Тренинг приемов «липкой» ноги	51
Техника боя «липкой» ноги	53
3. ПРИЕМЫ ЗАХВАТА И БРОСКА	
(<i>цинъ-на</i>)	65
Введение	65
«Когтистая» кисть вин чунь	66
Приемы болевого захвата и броска: общие	
принципы	70
Захваты и калечащие броски вин чунь ...	76
Броски с использованием рычага	
руки	76
Атаки на кисть	77

Бон сао «Крыло цыпленка»	78
Шейный захват	79
Два простых броска	79
Техника боя <i>цинъ-на</i>	81
 4. ДАР МАК: СМЕРТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ ПО УЯЗВИМЫМ ТОЧКАМ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.....	95
Введение	95
Акупунктура и <i>дар мак</i>	96
Перечень важнейших точек <i>дар мак</i> , согласно традиционной китайской медицине	99
Примеры оптимального времени для атаки на некоторые органы, согласно теории <i>дар мак</i>	102
Краткое изложение современной меди- цинской теории опасных ударов	102
 5. ОБОГАЩЕНИЕ СИСТЕМЫ ВИН ЧУНЬ	109
Слабые стороны вин чунь гуань	109
Кунг-фу Белого Журавля (<i>пак хок гуань</i>)	112
Объединение и совмещение вин чунь и кунг-фу Белого Журавля.....	120
Финальный элемент <i>Сунь-цзы гуань</i> : <i>муай тай</i>	122
От вин чунь к <i>Сунь-цзы гуань</i> : приемы боя	130
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	148
 СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	150

ВОСТОЧНЫЙ ФИТНЕС



ЙОГА



ТАЙ ЦЗИ



ВИН ЧУН



УШУ
для детей

Клуб «Вин Чун» — единственное место в Москве, где уникальные восточные практики сочетаются с максимальным удобством и комфортом для занимающихся:

- уникальный зал и оборудование для занятий
- известные в России и за рубежом мастера и преподаватели
- изысканный интерьер и уютный бар
- просторные раздевалки и душевые
- приятный круг общения
- охраняемая автостоянка

240 5252

клуб **ВИН ЧУН**

www.wck.ru

Стилю вин чунь кунг-фу более 250 лет.
Это истинная жемчужина боевых искусств.
Он прост, элегантен и эффективен.
Своим названием стиль обязан Йим Вин Чунь,
женщине, жившей в южной части Китая.
Согласно легенде, она обучилась этому искусству
у монахини Нг Муи из монастыря Шаолинь.

Вин чунь — это техника боя
на ближней дистанции.
Сложнейшие траектории
движения рук и ног
позволяют действовать
в нападении
и защите экономично
и результативно,
контролировать все
движения противника.

**В книге
представлены
техники:**

- ✓ «липких» рук;
- ✓ «липких» ног;
- ✓ захватов и бросков;
- ✓ ударов по уязвимым
точкам на теле.

ISBN 5-8183-0424-8



9 785818 304243

